



॥ श्री श्रीतरांगाय नमः ॥

संचित्र

# शिशुबोध जैनधर्म

## पहिला भाग



प्रकाशक

जिनवाणी प्रचारक कार्यालय

१६११, हरीसन रोड, बडफत्ता-७

एन आर

# विषय सूची

---

- १ प्रातः काल की प्राधना
- २ णमोकार मन्त्र
- ३ णमोकार मन्त्र का माहात्म्य
- ४ वर्तमान चौद्दीस तीर्थंकरों के नाम तथा चिन्ह
- ५ जीव और अजीव
- ६ पांच इन्द्रियो
- ७ पांच तरह के जीव
- ८ मनुष्य की तिन भक्ति
- ९ सायंकाल की प्रार्थना



॥ श्री पीतरागाय नमः ॥

सचित्र

# शिशुबोध जैनधर्म

पहिला भाग



प्रकाशक

जिनवाणी प्रचारक कार्यालय

१६११, हरीसन रोड, कलकत्ता-७

एक आना

## प्रार्थना

वीतराग सर्वज्ञ हितकर भविजनकी अब पूरो आस,  
ज्ञानभानुका उदय करो मम मिथ्यात्मका करो विनाश ।  
जीवोकी हम करुणा पालें भूठ वचन नहि कहें कदा,  
परधन कचहें न हरिहै स्वामी ब्रह्मचर्य व्रत रखे सदा ।  
तृष्णा लोभ चढ़े न हमारा तोप सुधा निधि पिया करें,  
श्रीजिन धर्म हमारा प्यारा इसकी सेवा किया करे ।  
दूर भगावे बुरी रीतिया सुखद रीतिका करें प्रचार,  
मेल मिलाप बढ़ावे हम सब धर्मोन्नतिका करें प्रचार ।  
सुखदुखमे हम समता धारै रहै अचलजिमि सदा अटल,  
न्याय मार्गको लेश न त्यागे वृद्धि करें निज आत्मबल ।  
अष्टकर्म जो दुःख हेतु हैं तिनके क्षयका करें उपाय,  
नाम आपका जपे निरन्तर विघ्न शोक सब ही टलजाय ।  
आत्म शुद्ध हमारा होवे पाप मैल नहि चढ़े कदा,  
विद्याकी हो उन्नति हम मे धर्म ज्ञानहू चढ़े सदा ।  
हाथ जोड़ कर शीस नवावें तुमको भविजन खड़े खड़े  
यह सत्र पूरो आश हमारी चरण शरणमें आन पड़े

# पहला पाठ

गमोकार मन्त्र

गमो अरिहताण, गमो-  
सेद्धाण, गमो आडरि-  
गण, गमो उवज्झायाण  
गमो लोए सव्वसाहूण ॥



अरहत्तो को नमस्कार



सिद्धोंको नमस्कार



आचार्योंको नमस्कार



उपाध्यायोंको नमस्कार



मवसाधुओंको नमस्कार

नोट.—इस मन्त्र में ३५ अक्षर और ५९ मात्राएँ हैं ।

णमोकार मन्त्र का माहात्म्य

एसो पञ्च णमोयारो सव्वपावप्पणासणं  
मंगलाणं च सव्वेसिं पढमं होइ मंगलम

यह णमोकार मन्त्र सब पापों का नाश करनेवाला है और  
मंगलोमे पहला मंगल है ।

चत्तारि मंगल

अरिहता मंगल, सिद्धा मंगल, साहू मंग  
केवलिपण्णत्तो धम्मो मंगल ।

चत्तारि लोयुत्तमा

अरिहता लोयुत्तमा, सिद्धा लोयुत्तमा, सा  
लोयुत्तमा, केवलिपण्णत्तो धम्मो लोयुत्तमो ।

चत्तारिसरण पवज्जामि

अरिहते सरण पवज्जामि, सिद्धे सरण  
पवज्जामि, साहू सरण पवज्जामि, केवलिपण्ण  
धम्म सरण पवज्जामि ।

प्रश्नावली

( १ ) जनादि निघन मन्त्रका शुद्ध उच्चारण करो । ( २ ) मन्त्र में कितने  
नमोकार किया है ? ( ३ ) पञ्च परमेष्ठी कौन हैं ? ( ४ ) मन्त्रका माहात्म्य  
सहित पढ़ो । ( ५ ) इसको यद्दनेसे क्या लाभ है ? कब पढ़ना चाहिये ?

# दूसरा पाठ

वर्तमान चौसीस तीर्थङ्करों के नाम तथा चिन्ह ।

श्रीरूपभनाथ



१ बैल

श्रीअजितनाथ



२ हाथी

श्रीमभवनाथ



३ घोडा

श्रीअमिनन्दननाथ श्रीसुमतिनाथ श्रीपद्मप्रभु श्रीसुपार्श्वनाथ



४ वन्दर

श्रीचन्द्रप्रभु



५ चक्रवा

श्रीपुष्पदन्त



६ कमल

श्रीशीतलनाथ



७ साधिया

श्रीश्रेयामनाथ



८ चन्द्रमा

श्रीवामुपूज्य



९ मगर

श्रीविमलनाथ



१० कल्पवृक्ष

श्रीअनन्तनाथ



११ गंडा

श्रीधर्मनाथ



१२ असा



१३ शफर



१४ सेही



१५ अजन्त



श्रीशक्तिनाथ



१६ हिरण

श्रीमल्लिनाथ



१६ कलश

श्रीनेमिनाथ



२२ शङ्ख

श्रीकुन्धुनाथ



१७ वकरा

श्रीमुनिसुत्रनाथ



२० कदवा

श्रीपार्श्वनाथ



२३ सप

प्रश्नावली

श्री . .



१८ मङ्गली

श्रीनमिनाथ



२१ नील कमल

श्रीमहावीर



२४ सिंह

(१) तीर्थेश्वर किनसे हैं ? (२) जिन तीर्थेश्वरों के दो नाम हैं उनके नाम लें  
 (३) श्रेयांस नमि, कुन्ध पद्मप्रभु, महावीर ये कौनसे तीर्थेश्वर हैं ? (४) १५  
 ४ थे ७ हैं तीर्थेश्वरों के नाम लो । (५) तीर्थेश्वरों के नाम कब जपना चाहिये  
 क्या चौबीस से अधिक तीर्थेश्वर ।

# तीसरा पाठ

जीव और अजीव

जीव—जो जाने अर्थात् जिनमे चेतना  
( ज्ञान दर्शन ) पाया जावे, वे जीव हैं ।

भावार्थ—जिनमें जानने-देखने की ताकत हो जो खाते-पीते,  
ठठते घँठते, सोते जागते हैं, उन सबमें जीव हैं ।



जैसे—आदमी    गाय    बकूतर    देव    नारकी

अजीव—जिनमें जान अर्थात् चेतना न हो वे अजीव हैं ।



जैसे—बाल्टी    बेंच    पड़ा    टेबिल    कुर्सी

# चौथा पाठ

## इन्द्रिया

जिम्हें द्वारा जीव जाना जाय अर्थात् जीवके चिन्हको इन्द्रिय कहते हैं, वे पाच होती हैं ।

१ स्पर्शन, २ रसना, ३ घ्राण, ४ चक्षु, और ५ श्रोत्र ।

(१) स्पर्शन इन्द्रिय—(त्वचा)-जिसके द्वारा छूनेपर हल्का, भारी, कडा, नर्म इत्यादि का ज्ञान हो उसको स्पर्शन इन्द्रिय कहते हैं ।

जैसे—शरीर से छूने पर आग गरम, रफ ठण्डा, पत्थर कडा, रुई नरम मालूम पडती है ।



आग      बरफ      पत्थर      रुई

(२) रसना इन्द्रिय—(जीभ)—जिसके द्वारा खट्टे, मीठे, चरपरे, कपायले इत्यादि रसोंका ज्ञान हो उसको रसना इन्द्रिय कहते हैं ।

जैसे—इमली खट्टी, गन्ना मीठा, मिर्च चरपरी, आमला कपायला और करेला कड़ुवा रमना इन्द्रियसे मालूम पटता है।



इमली      गन्ना      मिर्च      आमला—करेला

(३) घ्राण इन्द्रिय—(नाक)-जिसके द्वारा सुगंध दुर्गन्धका ज्ञान हो उसको घ्राण इन्द्रिय कहते हैं।

जैसे—गुलाब, चमेली, बेलाके फूलम सुगन्ध और मड़ी चीज म दुर्गन्ध आती है।



गुलाब

मड़ी चीज

(४) चक्षु इन्द्रिय—(आख)-जिसके द्वारा काले पीले, नीले, लाल, छोटे, बड़े, पतले, मोटे, इत्यादि का ज्ञान हो उसको चक्षु इन्द्रिय कहते हैं।

जैसे—कोयला काला, सोना पीला, हाथी मोटा, साप पतला, पहाड़ बड़ा और चींटी छोटी मालूम पड़ती है।



(५) श्रोत्र इन्द्रिय—( कान )-जिसके द्वारा रोना, गाना, पुकारना, चिल्लाना—आदि शब्दोंका भान ( ज्ञान ) हो उसको श्रोत्र इन्द्रिय कहते हैं।

जैसे—घंटे का शब्द, हमारी गतचीत, ग्रामोफोन का गाना इत्यादि।



### प्रश्नावली

- (१) इन्द्रिय किसे कहते हैं और वे किनी हैं ? (२) सुनना, स्वाद लेना किस इन्द्रियका विषय है ? (३) चौथा और दूसरी इन्द्रियके नाम बताओ। (४) चींटीके आँख नहीं होती वह अपने घरमें तथा मिठाई के पास कैसे चली जाती है ? (५) एक जानवर के पास बंदूक लोड़ी गयी वह नहीं उड़ा—क्या कारण है ? और कौनसा जानवर है ? (६) बिना इन्द्रियके जीव हो सकता है या नहीं ? १. तम्बाकू तथा कुत्ते के किनी श्रियाँ ?

# पाँचवां पाठ

पाच तरह के जीव

१ इन्द्रि, २ इन्द्रि, ३ इन्द्रि, ४ इन्द्रि और ५ इन्द्रि ।



[१] एकेन्द्रिय जीव—जिसके केवल स्पर्शन ( त्वचा ) इन्द्रिय हो उसको एक इन्द्रिय जीव कहते हैं ।

जैसे—पृथ्वी, जल, आग, वायु, वनस्पति घास, पेड़, पौधे ।



[२] दोइन्द्रिय जीव—जिनके दो इन्द्रियां हों अर्थात्—स्पर्शन और रसना हो, वे ही दोइन्द्रिय जीव हैं ।

जैसे—कंचुआ, जोक, गिजाई, लट आदि ।



[३] तीनइन्द्रिय जीव—जिनके तीन इन्द्रिया हो अर्थात्—स्पर्शन रसना और घ्राण हों उन्हीं को तीन इन्द्रिय जीव कहते हैं ।

जैसे—चिऊँटी, सटमल, जू इत्यादि ।

[४] चौइन्द्रिय जीव—जीनके चार इन्द्रिया हों अर्थात्-स्पर्शन, रसना, घ्राण, चक्षु हों उनको चौइन्द्रिय जीव कहते हैं ।



जैसे—भौरा, घर, मक्खी, मच्छर, टिट्ठी, तर्तया इत्यादि ।



[५] पचेन्द्रिय जीव—जिनके सम्पूर्ण पाचो इन्द्रिया हो उन्हें पचेन्द्रिय जीव कहते हैं ।

जैसे—देव, नारसी, मनुष्य, स्त्री, वृत्ता, गिल्ली, कन्नतर आदि ।  
एकेन्द्रियसे लेकर पचेन्द्रिय पर्यन्त जीवके क्रमशः एक एक इन्द्रिय अधिष्ठ होती है । जैसे एकेन्द्रिय जीवको स्वादका ज्ञान नहीं था तो दोइन्द्रियको हो गया । इसी प्रकार दोइन्द्रियको गंधका ज्ञान नहीं था तो तीनइन्द्रियको गंधका ज्ञान हो गया इत्यादि ।

### प्रश्नावली

- (१) बँट, वृत्ता, सिद्ध, गर्ग चन्द्रमा, तारा, रत्नगाड़ी, घोड़ा, गायका बद्धा वृत्ता देवागनाके कौन कौनसी इन्द्रिया हैं ? (२) पचेन्द्रिय जीवकी अपेक्षा द्वीन्द्रिय जीवके कौन कौनसी इन्द्रिया कम हैं ? (३) जिसके आँख नहीं है उसके नाक होगी या नहीं ? (४) जिसके आँख हो उसके नाक है या नहीं ? (५) हवाके किननी इन्द्रिया हैं ? (६) तुम्हारे और मातृकीके किननी इन्द्रिया हैं ? (७) बहारा, गूगाक किननी हैं ?

## मेढककी जिन भक्ति

अधम जीव मेढक-सा ऐसे, महादेव पदवी पाई ।  
 हाथी के पैरो से दबकर, धर्म भावना दिसलाई ॥  
 निर्विकार भावसे जिसने, भक्ति प्रेमको दशाया ।  
 जिन ईश्वरकी कृपा-बोरसे, उसने सब कुछ ही पाया ॥

आचार्यके मगध देशमें, राजगृह नामका एक नगर है ।  
 एक दिन वहाँके राजा श्रेणिक को, वनपालने भगवान् वर्द्धमान  
 तीर्थङ्करके त्रिपुलाचल पर्वतपर जागमन की सूचना दी ।  
 राजा, भगवान् के जागमनका समाद सुनकर अत्यन्त प्रमत्त  
 हुआ और उमी समय उक्त पर्वतपर जाकर भगवान् की पूजा-  
 अर्चना की तथा यतियोंकी उन्दना करने के उपरान्त वहाँ  
 बैठकर धर्म चचा सुनने लगा । इसी बीचमें मेढकके चिह्नसे  
 युक्त, मुटु और धजाके साथ एक दमका पदार्पण हुआ । उसे  
 देखकर श्रेणिकने तन्मय पूर्वक गणधरसे पूछा, भगवान् ! किस  
 जन्मके पुण्य प्रतापसे यह देव हुआ ? गणधरने कहा—“इसी  
 राजगृहमें नागदत्त सेठ और भद्रदत्ता नामकी सेठानी रहती  
 थी । पूर्ण आयु भोगनेके बाद, सेठजीकी मृत्यु हो गई और वे  
 अपने घरके पीछेकी गलीमें मेढक होकर टर्ग र करने लगे ।  
 एक दिनकी बात है कि मेढकको अपनी स्त्री सेठानीको देखकर  
 अपने पूर्व जन्मकी बात याद आ गई, और उसे याद कर  
 सेठानीके निकट छलांग मार कर आनेका प्रयत्न करता, किन्तु



सेठानी डरकर भाग जाती । बेचारा भेदक क्या करता, लाचार होकर अपनी चाबडीमें लौट जाता । प्रतिदिन यही घटना घटती । इधर भेदक अपनी सेठानीसे मिलने के लिये व्याकुल होकर छलांग मारता था, उधर सेठानी डरकर भाग जाती थी । वह बेचारी क्या समझती ? प्रतिदिन का यही हाल था । एक दिन सेठानीने, सुव्रत नामक मुनिसे भेदक की बात कह सुनाई और पूछा, “भगवन्, यह भेदक कौन है ?” मुनि महाराजने कहा, “यह भेदक तुम्हारे पूर्व जन्मका नागदत्त नामक पति है ।” यह सुनकर सेठानीने भेदकको अपने घरमें लाकर अत्यन्त आदरके साथ रखा । हे राजन् ! एक दिन ऐसी घटना घटी कि तुमने भगवान् के आगमन के आनन्दमें मेरी बचनाई थी, उसे सुनकर भेदकके हृदय में, पूर्ण मश्वित भक्तिका स्रोत उमड़ पड़ा और वह अपने मुँहमें कमलका फूल लेकर भगवान् की पूजाके लिये यहाँ आ रहा था, तबतक, रास्ते में तुम्हारे हाथी के पावसे वह भेदक दबकर मर गया और उसी जिन भक्तिके पुण्यके प्रतापसे वह देव हुआ है । ऐसा सुनकर श्रेणिक महाराज गद्गद् हो गये और सोचने लगे—अहा ! जय भेदक सा जयम जीय, पूजाके अनुमोदनसे देव हो गया तब मनुष्यसे क्या नहीं हो सकता ?

॥ समाप्त ॥

## सायंकाल की प्रार्थना

हे सग्रेज ! ज्योतिर्मय गुणमणि 'बालकृष्ण' पर करहु क्या ।  
 कुमति निजा अग्निकारी कारी मन्य ज्ञान रवि टिया दिया ॥१॥  
 क्रोध मान अरु माया तण्णा यह बन्मार फिर चहु ओर ।  
 लुट रहूँ जग जीवनको यह देख अग्निका तमका जोर ॥ २ ॥  
 मार्ग हमको खो नार्ही ज्ञान बिना मर अन्ध भये ।  
 घटमे आय गिराजो स्वामी गलरु जन मर खडे हुग ॥ ३ ॥  
 मंतपथ दर्शक जनमत हरेक घट घट अन्तर्गामी हो ।  
 श्री जिनधर्म हमारा प्याग हमके तुम ही स्वामी हो ॥ ४ ॥  
 घोर विपत म आन पडा हूँ, मेरा बेडा पार करो ।  
 गिरा का हो घर घर आँदर दिल्ल कला संचार करो ॥ ५ ॥  
 मेल-मिलाप बढावें हम मर द्वेष मान की घटागदी ।  
 नही मत्ताने किमी जीवको प्रीति क्षीर की गटागदी ॥ ६ ॥  
 मात पिता अरु गुरुजन की हम सेवा निश्च दिन 'क्रिया कर' ।  
 म्यारथ तनकर सुर टं परको आशिम सबकी लिया करें ॥७॥  
 जातम शुद्ध हमारा होवे पाप मेल नहि चढे मट्टा ।  
 निरा की हो उन्नति हममें धर्म ज्ञान न रहे मट्टा ॥ ८ ॥  
 दो रूज जोरें बालक ठाढे, हरे प्रार्थना मुनिये नात ।  
 गुरुसे पीते रैन हमारी जिनमत का हो शीघ्र प्रभात ॥ ९ ॥  
 मात पिताकी आज्ञा पाले गुरु की भक्ति धरें उर म ।  
 रहें मट्टा हम कस्तूर तत्पर उन्नति कर निज निज पुरमे ॥१॥

---

जवाहर प्रेस  
१५११, हरीसन रोड  
कलकत्ता ५

---

श्री नेमिनाथाय नमः

सचित्र

# शिशुबोध जैनधर्म

दूसरा भाग



प्रकाशक

जिनवाणी प्रचारक कार्यालय

१६११, हरीजन रोड, कलकत्ता ।

दो आना

# विषय-सूची

पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
१	१ धर्मान स्तुति ( दौलतराम जी कृत )	१
३	२ बारह भावना	३
१	३ अस जीवों के भेद	१
११	४ स्थावर जीवों के भेद	११
१३	५ पांच पाप	१३
१५	६ चार कथाय	१५
१७	७ चार गतियाँ	१७
१६	८ सायकाल की प्रार्थना	१६



सचित्र

# शिशुबोध जैनधर्म

## दूसरा भाग

पहला पाठ—दर्शन स्तुति (दौढव कृत)

दोहा—सकल ज्ञेय ज्ञायक तदपि, निजानन्द रस लीन ।  
सो जिनेन्द्र जयवत नित, अरि रज रहसि विहीन ॥

पढ़रि छन्द ।

जय बीतराम विद्वान पूर । जय मोह तिमिरको हरन छूर ॥  
जय ज्ञान अनतानत धार । दग सुख वीरज मद्धित अपार ॥  
जय परम शांति मुद्रा समेत । भविजनको निज अनुभूति हेत ॥  
भवि भागनरेश जोगे वमाय । तुम धुनिहुँ सुन विभ्रम नशाय ॥  
तुमगुण चिंतित निनपर त्रिवेक । प्रगट विघटै आपद अनेक ॥  
तुम जगभूषण दूषण वियुक्त । सब महिमायुक्त विकल्प मुक्त ॥  
अविरुद्ध शुद्ध चेतन स्वरूप । परमात्म परम पावन अनुर ॥  
शुभ अशुभ विभाव अभायकीन । स्वामात्रिक परिणतिमय अलीन ॥  
अष्टादश दोष त्रिमुक्त धीर । स्वचतुष्टयमय राजत गम्भीर ॥  
सुनि गणधरादि सेवत महत । नव केवल लब्धि रमा धरन्त ॥  
तुम शासन सेय अमेय जीव । शिव गये जाहि जेई सदीव ॥  
भवसागरमें दुख छार वारि । तारनको और न आप टारि ॥  
यह लखि निजदुःख गदहरन काज । तुमहीं निमिच कारण इलाज ॥

जाने तातैं मैं शरण आप । उचरौ निजदुख ॥  
 मैं अम्या अपनयो विसरि आप । अपनाये विधि, फल पुण्य पाप ॥  
 निजको परको करता पिछान । परमें अनिष्टता इष्ट ठान ॥  
 आकुलित भयो अज्ञान धारि । ज्यों मृग मृगतृष्णा जानिवारि  
 तन पणिनिमें आपो चितार । कबहु न अनुभवो स्वपद सार  
 तुमको बिन जाने जा कलेश । पाये सो तुम जानत, जिनेश ।  
 पशु नारक नर सुरगति मझार । भय धरि धरि मर्यो अनंतरार ।  
 अब काल लब्धि बलतें दयाल । तुम दर्शन पाय भयो सुखाल ।  
 मनशांति भयो भिट सकल दुन्द । चारुषोखातमरस दुख निकद ।  
 तातैं अब ऐसो कह नाथ । बिलुई न कभी तब चरण साथ ।  
 तुम गुणगणको नहिं छेव देव । जगतारनको तुव विरद एव ।  
 आत्मके अहित विषय कपाय । इनमें मेरी परिणति न जाय ।  
 मैं रहू आपम आप लान । सो करहु, होउ ज्यो निजाधान ।  
 मेरे न चाह कुछ और ईश । रत्नप्रयनिधि दोजे मुनाश ।  
 मूल कारजके कारण हू आप । शिखरहु हरहु मम मोह ताप ।  
 छाश छांतकरण तपहरन हेत । स्वयमेव तथा तम कुशल देत ।  
 पावत पिपूष ज्यों रोग जाय । त्यों तुम अनुभवतें भव नशाय ।  
 त्रिसुवन तिहुकाल मझार कोय । नहिं तुम बिननिज मुखदाय होय  
 मो उर यह निदचय भयो आज । दुखजलधि उतारण तुम जहाज ।  
 दोहा—तुम गुणगणमणि गणपति, गणत न पावहिं पार ।

'दौल'स्वल्पमति किम कहै, नमू त्रियोग सम्हार ॥

## दूसरा पाठ

चारह भावना (भूषण वृत्त)

अनित्य भावना—राजा राणा छत्रपति, होथिनके असवार ।  
मरना सबको एक दिन अपनी अपनी घर ॥



भावार्थ—हाथीपर सवारी करने वाले राजा, राणा, छत्रपतियों को अपनी आयुके पूर्ण होनेपर मरना है। जो पदार्थ उत्पन्न होता है, उसका अवश्य नाश होता है। इस प्रकार शरीर आदिका चिन्तन करना ही अनित्य भावना है।

अशरण भावना—दल बल देवी देवता, मात पिता परिवार ।  
मरती बिरियां जीवको, कोई न राखनहार ॥



भावार्थ—सेना, देवी, देवता, माता पिता तथा कुटुम्ब के सभी लोग जब जीव मरता है, तब उसको कोई भी नहीं रख सकता है यह अशरण भावना है ॥ २ ॥



ससार भावना—दाम बिना निर्धन दुखी, तृष्णावश धनवान ।  
कहीं न सुख ससारमें, सब जग देख्यो छान ॥२॥



निर्धन परिवार

तृष्णाके वश में सेठ

भावार्थ—धनके बिना गरीब दुखी, और धनकी तृष्णाके कारण धनवान  
दुखी है। सारे ससारको देख लिया, कहींपर भी रहमान सुख  
नहीं है। देवोंका सुख भी दुरसे युक्त है, इससे वह भी  
सुखाभास ही है, यथार्थ सुख नहीं है। यह ससार भावना है।

एकत्व भावना—आप अकेला अतरे, मरे अकेला होय ।  
यू कबहुँ या जीवको, साथी सगा न कोय ॥४॥



भावार्थ—जीन अवेला ही जन्म लेता और अवेला ही मरता है।  
इसलिये इस जीवका कोई सगा साथी नहीं है। यह एकत्व  
भावना है ॥ ४ ॥

अन्यत्व भावना—जहाँ देह अपनी नहीं, तहाँ न अपना कोय ।  
घर सम्पत्ति पर प्रगटये, पर है परिजन लोय ॥



भावार्थ—जहाँ देह तक अपनी नहीं है वहाँ पर अपना कोई नहीं है। इसलिये अपना घर सम्पत्ति वास्तवमें अपने नहीं है और ये कुटुम्ब के लोग भी

अपने नहीं हैं। यह अन्यत्व भावना है ॥ ५ ॥

अशुचि भावना—दिएँ चामचादर मठी, हाड पींजरा दह ।  
भीतर या सम अगत में, और नहीं धिनगेह ॥ ६ ॥



भावार्थ—हाडके पींजरा की यह देह है। उस पींजरा के ऊपर चमकीली चमड़ा रूपी चादर तनी है। अगर इस देह के भीतरी भाग को देखोगे तो

उसके चराचर दूसरी चिनायनी चीज इस सत्तार में नहीं है। यह अशुचि भावना है ॥ ६ ॥

आलस्य भावना—मोह नींदके जोर, जगवासी घूमैं सदा ।  
कर्म चोर चटु ओर, सरबस लूटैं सुष नहीं ॥ ७ ॥



मोहनीय  
कर्म का  
प्रभाव ।

**भावार्थ—**मोहनीय कर्मसे दुखी जगत्के जीव हमेशा ससार में चक्करवत् चक्कर लगाते हैं। आठो कर्मरूपी चोर इस जीवके सय धान रूपी धनको हर रहे हैं जिसकी मुघ जीवको नहीं है। जिसके द्वारा कर्मों का आगमन होता है, उसका नाम है आस्रव। मुख्यतया मन, वचन, कायकी प्रवृत्ति से कर्मों का आगमन होता है ॥ ७ ॥

**सवर भावना—**सतगुरु देय जगाय, मोह नींद जय उपशमै ।  
तब कह्यु पनहिं उपाय, कर्म चोर आवत रुकै ॥८॥



सतगुरु को  
देखते ही कर्म  
रूपी चोरों  
का भागना

**भावार्थ—**जब मोहनीय कर्मका प्रभाव कम होता है तब सच्चे गुरु जगाते हैं। तब कुछ उपाय बनता है और आनेवाले कर्मरूपी चोर रुक जाते हैं। जिस तरह नाथका छिद्र बन्द हो जाने से पानीका आना बन्द हो जाता है उसी तरह मोहनीय कर्म का प्रभाव कम होनेसे कर्मों का आना रुक जाता है। यह सवर भावना है।

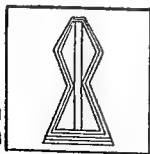
**निर्जरा भावना—**ज्ञान दीप तब तेल भर, घर शोधै भ्रम छोर ।  
या विधि भिन निकसे नहीं, बैठे पूरय चोर ॥  
पच महावत सचरण, समिति पच परकार ।  
प्रबल पच इन्द्रिय विजय, धार निर्जरा सार ॥



ज्ञान रूपी  
दीपक के  
प्रकार से  
कर्म रूपी  
चोरों का  
भागना ।

**भाषार्थ—**ज्ञानरूपी दीपकमें तपरूपी तेल भरकर और मिथ्यात्वको हटाकर अपनी आत्माको देखो । इस प्रकार नहीं करने से पूर्वके बंधे हुए कर्म चोर नहीं निकलते। हैं । पांच महाव्रत, पांच समिति और बलवान पंचेन्द्रियोंको वशमें करो और श्रेष्ठ निर्जराको धारण करो यह निर्जरा भावना है ॥ ६ ॥

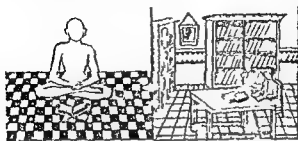
**लोक भावना—**चौदह राजु उत्तम नभ, लोक पुरुष सठान ।  
तामे जीव अनादितैं, भरमत हैं बिन ज्ञान ॥१०॥



तीन लोक का नक्शा

**भाषार्थ—**यह लोकाकाश १४ राजु उचा है और पुरुषका आकार है । ( एक आदमी को खड़ा कर उसके दोना पाव पैला दो, कमर पर हाथ रख दो, इसको पुरुष आकार कहते हैं ) इस लोकमें अनादि कालसे यह जीव बिना ज्ञानके भ्रमण करता फिरता है, यह 'लोक' भावना है ॥ ११ ॥

बोधि दुर्लभ—धनकनकचन राजसुख सबहि सुलभकरि जान  
दुर्लभ है ससारमें, एक जघारथ ज्ञान ॥११॥



भावार्थ—  
धन धान्य  
दिक, सोन  
राजसुख  
सहज ही  
प्राप्त होते हैं

परन्तु ससारमें एक सच्चे ज्ञानका पाना कठिन है, यह बोधि  
दुर्लभ भावना है ॥ ११ ॥

धर्म—जांचे सुरतरु देय सुख, चिन्तत चिन्ता रैन  
बिन जांचे बिन चिन्तये, धर्म सकल सुख दैन ॥ १२ ॥



कल्पवृक्ष

भावार्थ—कल्पवृक्ष मांगने पर ही अच्छे पदार्थ देता  
है, चिन्तामणि रत्न चिन्तन करने से ही फल प्रदा  
करता है। लेकिन बिना मांगने और बिना चिन्ता  
किये ही धर्म सब सुखोंका देने वाला है। इसलि  
धर्म करना चाहिये, यह धर्म भावना है ॥ १२ ॥

### प्रश्नावली

१—भावना किसे कहते हैं ? २—वे किनी हैं नाप कहो ? ३—  
कवितामें किस बातका रूप है ? भगवत्, लोक संहर, अगुधि भावनाओं  
पर अर्थ कहिये बोधा । बोधि महानग उत्तम, कंचन रावट, सुरतरु इन  
क्या अर्थ हैं ? इनके कर्ता कौन हैं ? क्या आविर्भूत हैं ? इन भावनाओं से तु  
क्या समझे ? क्या कुछ आत्म-ज्ञान हुआ ?

## तीसरा पाठ

## प्रस जीवोंके भेद

प्रस जीव चार तरह के हैं—दो इन्द्रिय, तीन इन्द्रिय, चार इन्द्रिय, और पचेन्द्रिय ।

दो इन्द्रिय, तीन इन्द्रिय और चार इन्द्रिय विकलप्रय जीव हैं। चतुरिन्द्रिय पर्यन्त तो सब जीव तिर्यन्च ही हैं, परन्तु पचेन्द्रिय जीवों में जो तिर्यन्च जीव हैं उनके तीन भेद हैं—जलचर, थलचर, नमचर ।

१ जलचर—उन्हें कहते हैं जो जलमें रहते, चलते फिरते हैं। जलसे अलग करने पर उनका जीना कठिन होता है, जमीन पर नहीं रह सकते—जैसे मगर, घड़ियाल, मछली कछुआ इत्यादि ।



२ थलचर—जो पृथ्वी (जमीन) पर चलते फिरते रहते हैं, जैसे—बैल, हाथी, घोड़ा, मन्दर, गिल्ली, शेर, हिरण, इत्यादि ।



३ नमचर—उन्हें कहते हैं जो आकाशमें उड़ा करते हैं, जैसे—कौआ, चील, कनूवर, बाज, मोर इत्यादि ।



पञ्चेन्द्रिय जीव दो प्रकारके हैं—(१) सैनी (मनसहित)  
(२) असैनी (मनरहित) ।

१ सैनी जीव—जिनके मन हो, जो शिक्षा, उपदेश ग्रहण कर सकें, हिताहित पर विचार कर सकें, वे सैनी जीव हैं । जैसे पञ्चेन्द्रिय, तिर्यन्च, देव, नारकी, मनुष्य, हाथी, घोड़ा, गाय, घनदर, बकरी, हिरण, सर्प, कूतुर, सिंह इत्यादि ।



२ असैनी जीव—जिनके मन न हो, जो शिक्षा उपदेश ग्रहण न करें, वे असैनी जीव हैं । ये जीव माता पिता के रज वीर्यके संयोगसे पैदा नहीं होते हैं, किन्तु सम्मूर्छन होते हैं । जलमें रहनेवाला सपे प्रायः असैनी होता है । कोई कोई तोता भी असैनी होता है और एकेन्द्रियसे चतुरिन्द्रिय तक जीव तो

नियम से ही असनी होते हैं । उसे वनस्पति, लट, कीड़ी, बिच्छू इत्यादि ।



### प्रनावली

(१) प्रस जीवके किनसे भेद हैं ? (२) विच्छत्रय किनको कहते हैं ? (३) इन जीवोंमें कौन कौन विच्छत्रय हैं—भारा, घेर, कीड़ा, मकाका, औरग, चींटी, पेड़ खटमल, जू ? (४) सैनी-अमैना किनको कहते हैं ? (५) सुम कौन हो ? (६) सिड जाव, सुष, तारागण, अडा तुरतका पैदा हुआ बिनीरा बच्चा, मरा मुदा ये सैनी हैं या अमैनी ? (७) सैनी जीवके अधिग्रसे अधिक किननी इत्रिया होती हैं ? (८) जिस जीवके नाक नहीं हैं उसमें और सैनी जावमें क्या भेद हैं ? (९) इन जीवोंमेंसे कौन-कौनसे बलघर तथा थलघर हैं—हस, कुत्ता, मुर्गी, चील, बदर, भेड़, कछुवा ? (१०) क्या समस्त पचेन्द्रिय जीव सैनी होते हैं ? और क्या सब सैनी जीव पचेन्द्रिय होते हैं ? (११) जो जीव आकाशमें ऊँचा उड़ना ह और जमीन पर घोंसला बनाना है वह थलघर है या नभघर ? (१२) एक बागमें १ कमरखके पेड़ पर २० कीयल बोल रही हैं, ४ गुलाब पेड़ों पर ३ भैंरि गुँज रहे हैं तो वहा पर किन सैनी और किनसे असनी जाव हैं ?

### चौथा पाठ

#### स्थायर जीवों के ५ भेद

एकेन्द्रिय जीवोंको स्थायर जीव कहते हैं । इनके केवल शरीर होता है । स्थायर जीव पाँच प्रकार के होते हैं । १ पृथ्वीकायिक २ अपकायिक ३ तेजकायिक ४ वायुकायिक, ५ वनस्पतिकायिक ।





पृथ्वी, पानी, आग, हवा, वनस्पति

१ पृथ्वीकायिक जीव—उन्हें कहते हैं जिनका पृथ्वी ही शरीर हो। जो वस्तुएँ स्थानसे निकलती हैं उन सबमें जब तक कि वे वस्तुएँ अपनी उत्पत्ति स्थानसे अलग न हों सजीव हैं। उत्पत्ति स्थानसे अलग होने पर अजीव हो जाती हैं जैसे पृथ्वी, मिट्टी, पाषाण, अभ्रक, रत्न, मोना, इत्यादि।

२ अपकायिक जीव—उन्हें कहते हैं जिनका जल ही शरीर हो। जैसे जल, ओला, बर्फ, ओस वगैरह।

३ तेजकायिक जीव—उन्हें कहते हैं जिनका अग्नि ही शरीर हो। जैसे दीपककी लौ, अग्नि, बिजली वगैरह।

४ वायुकायिक जीव—उन्हें कहते हैं जिनका वायु ही शरीर हो। जैसे हवा।

५ वनस्पतिकायिक जीव—उन्हें कहते हैं जिनका वनस्पति ही शरीर हो। जैसे—पेड़, लता, फल, फूल, जड़ी, घूटी वगैरह।

### प्रश्नावली

१ स्थावर जीव कितने प्रकारके हैं ? कौन-कौन हैं ? २ वायुकायिक, पृथ्वीकायिक जीव किसे कहते हैं ? ३ कमरखका पेड़, किसबिसकी लता परचलकें बेल, गोभी सेमके पत्ते किस कायके जीव हैं ? ४ मोनी, पाषाण, रत्न, ओला

भोस, जड़ी, बूटी, आग, दीपककी लौ ये कौनसे कायके जीव हैं ? ५. पृथ्वी-  
कायिक जीव अजीव कब होता है ? एक तालाब में कमलके पत्तों पर मँरे  
जँवरहे हैं वहाँ पर कौन सी कायके जीव हैं ?

## पाचवा पाठ

### पाच पाप



हिंसा

१ हिंसा, २ झूठ ३ चोरी  
४ कुशील, ५ परिग्रह ।

१ हिंसा प्रमाद से अपने व  
दूसरोंके प्राणोंका घात करनेको  
वा दिल दुखानेको हिंसा कहते

हैं । प्रमादसे दिल दुखानेको भाव हिंसा और दश प्राणोंके नाश  
करनेको द्रव्य हिंसा कहते हैं । इस पापके करनेवाले को  
हिंसक कहते हैं ।

“पर जीवन जो दुख मत देव, दया धरम पर मन रख लेन ॥”

२ झूठ जिस बात को  
ऐसा देखा हो, सुना हो,  
जिस चीजको जहाँ रखी  
देखी हो, उसको वसी न  
बतलाना यह झूठ है ।



इस पापके करनेवालेको झूठा दगाशज कहते हैं ।

“कर्मश बचन बचहु मत धोल, साच बचन से मनको खोलें ॥”

राजा वसु एक ही बार झूठ बोलनेमें नरक गया।



चोरी

३ चोरी—बिना दिये  
हुए किसी की गिरी,  
पड़ी, रखी या भूली  
हुई चीजको लेना, यह  
चोरा है। छुर लेका

दूसरोंको देना यह भी चोरी है। इस पापके करनेवाले को  
चोर कहकर कहते हैं।

“स्वामी की आज्ञा धिन कोय। चीज गई सो चोरी होय ॥”

४ कुशील-पगई स्त्राके  
साथ रमनेको कुशील कहते  
हैं। इस पापके करनेवाले  
व्यभिचारी, लम्पट आदि  
नामसे पुकारे जाते हैं।



कुशील का फल

“परद्वारा से टरते रहो। इसका सग कभी मत गहो ॥”



परिग्रह

५ परिग्रह—धन, धान, दामी, दास, सोना, चांदी, घर  
भाप, बैल, हाथी, इत्यादि सामाजिक चीजोंसे ग्रेम रखन

और इन्हींके जोड़ने में अधिक परिश्रम करना परिग्रह है। इस पापके करनेवालेको लोभी, बहुधन्य, कजूस कहते हैं।

५

### प्रश्नावली

१ पाप किनने हैं ? २ सबसे बड़ा पाप कौन सा है ? ३ हिंसा, परिग्रह, झूठ किसे कहते हैं ? एक लड़का अपने साथवालेको पुस्तक बिना पूछे घर ले गया। ता उसने कौनसा पाप किया ? ५ दान न देना परिग्रहसे चाह रखना, बेमनकबकी चीजें इकट्ठी करनेसे कौनसा पाप लगेगा ? सत्यवादी चोरी कर सकता या नहीं ? ७ हिंसा पापके दौड़नेसे कौन-कौनसे पाप छूट जायेंगे ? ८ पापोंके ठोटे क्या हैं ? अगर मुनि महाराज ईयापय पूबक चल रहे हों और कोई कीड़ी उनके पैरोंके नीचे दब जाय तो हिंसा लगेगी या नहीं ? मन्दिर बनवाने में हिंसा है या नहीं ? स्वयं फाँसी लगातेसे हिंसाका पाप लगना है या नहीं ? दूसरेके लिये झूठ बोलनेसे पाप लगेगा या नहीं ?

## छठवा पाठ

### कपाय

जिमके द्वारा आत्माके सदगुणोंका घात हो अर्थात् जै आत्माको कर्प, दुख देवे वह कपाय है। कपाय जीवका नाना प्रकार दुख देती है।

कपाय चार प्रकारकी है—क्रोध, मान, माया, लोभ।

### क्रोध

गुस्सेको कहते हैं। जिस तरह आपसमें बात चोट होते २ गुस्सा आया और मार पीट हो गई—



३ देवगति—ऊर्ध्वलोकमें मोलह स्वर्ग है। पुण्य करके ही जीव इनमें जाता है और नाना प्रकार के सुख पाता है। जब कोई भी जीव मर कर इस गति में जन्म लेता है तो उसे देवगतिवाला जीव कहते हैं। देवोंके चार भेद हैं—भवनवासी, व्यतर, उपोतिषी, कल्पवासी।

४ नरकगति—अधोलोकमें सात पृथ्वी हैं। पाप करके ही जीव उसमें जाता है। नाना प्रकार के दुख पाता है। पानी की एक बूंद और अन्नका एक दाना भी नहीं मिलता है। वहाँ की पृथ्वीके छूनेसे ही बड़ा कष्ट होता है। जब कोई जीव मरकर इनमें जन्म ले तो उसको नरक गतिवाला कहते हैं। नारकी कभी भी मरकर दब नहीं होता है।

### प्रश्नावली

१—गति किन्तनी हैं ? उनके नाम कहां। तुम कौन गतिमें जीव हो ?

२—कौवा, चील बांस, घास, औरत नारकी, देवागना मनुष्य का बच्चा, पुत्ते का बच्चा—कौन कौन गति में जीव हैं ?

३—एक बादमी मरकर देव हो गया तो पहिले कौन सी गति का था और अब कौन गति का है ?

४—मनुष्यगति और देवगति में कौन सा अच्छी है ? तुम कौन गति चाहते हो ? पानी हवा, आग कौन गतिके जाव हैं ? नियम होना अच्छा या नारकी ?

## ॥ समाप्त ॥

## सायंकालकी प्रार्थना

हे सर्वज्ञ ! ज्योतिर्मय गुणमणि बालकजन पर करहु दया ।  
 कुमति निशा अधियारी कारी सत्य ज्ञान-रति छिपा दिया ॥१॥  
 क्रोध मान अरु माया तृष्णा यह चटमार फिरे चहु ओर ।  
 लूट रहे जग जीवन को यह देख अविद्या तम का जोर ॥२॥  
 मारग हमको सूझे नाहीं ज्ञान बिना सब अन्ध भये ।  
 घटमें आय विराजो स्वामी बालक जन सब खडे हुए ॥३॥  
 सतपथ दर्शक जनमन हर्षक घट घट अन्तरयामी हो ।  
 भी जिनघर्म हमारा प्यारा इसके तुम ही स्वामी हो ॥४॥  
 घोर विपत्त में आन पडा हूँ मेरा बेडा पार करो ।  
 शिक्षा का हो घर घर आदर शिल्प कला सचार करो ॥५॥  
 मेल मिलाव बढान हम सब द्वेष भाव की घटाघटी  
 नहीं सतारें किमी जीव को प्रीतिधीर की गटागटी ॥६॥  
 मात पिता अरु गुरुजन की हम सेवा निश दिन किया करें  
 स्वारथ तजकर सुख दें परफो आशीम सबकी लिया करें ॥७॥  
 आत्म शुद्ध हमारा होवे पापमल नहिं चढे कदा  
 विद्या की हो उन्नति हममें धर्म ज्ञान हू बढे मदा ॥८॥  
 दो कर जोरे बालक ठाढे करें प्रार्थना सुनिये सात  
 सुख से भीते रैन हमारी जिनमत का हो शीघ्र प्रयात ॥९॥  
 मात पिता की आज्ञा पालें गुरु की भक्ति धरें उर में  
 रहें सदा हम करतब तत्पर उन्नति कर निज निज पुरम ॥१०॥



॥ श्री धीतरागाय नम ॥

सचित्र

# शिशुबोध जैनधर्म

## तीसरा भाग



प्रकाशक

जिनवाणी प्रचारक कार्यालय

१६११, हरीसन रोड, बलकत्ता-७



# विषय सूची

पाठ	विषय
१	आलोचना पाठ
२	जिनेन्द्र गर्भ वल्याणक
३	जन्म कट्याणक
४	अजीष
५	पुद्गल के गुण
६	आठ कर्म
७	सधा देष शारत्र गुरु धम
८	सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान, सम्यक्चारित्र



# शिशुबोध जैनधर्म

तीसरा भाग

पहला पाठ

आलोचना पाठ

बोहा—बन्दों पार्चा परम गुरु, चौबीसों जिनराज ।

करु गुठ आलोचना, गुठ करनके काज ॥ १ ॥

चौपाई

पुनिये जिन अर्ज हमारी । हम दोष किये अति भारी ॥

तिनकी अथ निर्तृप्ति काजा । तुम शरण लही जिनराजा ॥ २ ॥

एक वे त्रि चर इन्द्री वा । मन रहित सहित जे जीया ॥

तिनकी नहीं करुणा धारी । निर्दयी हूँ घात निचारी ॥ ३ ॥

समरम्भ ससारम्भ आरम्भ । मन वच तन कीने प्रारम्भ

कृत कारित मोदन करिये । बोधादि चतुष्टय धरिये ॥ ४ ॥

शत-आठ जु इन भेदनर्त । अथ कीने पर छेदनर्त ।

तिनकी बहुत कोलों कहानी । तुम जानत केवलज्ञानी ॥ ५ ॥

विपरीत एफान्त विनय के । सशय अज्ञान कुनय के ॥

पश दोय घोर अथ कीने । वचसैं नहीं जात कहिने ॥ ६ ॥

शुगुरन की सेवा कीनी । केवल अदया कर भीनी ।

या विधि मिथ्यात्व बढ़ायो । चहु गतिमें दोष उपायो ॥ ७ ॥

दिसा पुनि मूठ जु चोरी । पर वनितासों दग जोरी ।

आरम्भ परिग्रह भीने । पन पाप जु या विधि कीने ॥ ८ ॥

सपरस रसना घ्राणनको । रग कान विषय सेवनको ।

बहु कर्म किये मनमाने । कछु न्याय अन्याय न जाने ॥ ६ ॥

फल पन्थ उदम्बर साये । मधु मद्य मांस चित धाये ।

नहीं अष्ट मूल गुण धारे । सेये बुधिसन दुख कारे ॥ १० ॥

दुइ बीस अभय जिन गाये । सो भी निरा दिन भु जाये ।

कछु भेदाभेद न पायो । ज्यों त्यों करि उदर भरायो ॥ ११ ॥

अनन्तानुजुषन्धी जानो । प्रत्याख्यान अप्रत्याख्यानो ।

सखलन चौकरी गुनिये । सब भेद जु पोडरा मुनिये ॥ १२ ॥

परिहास अरति रति शोक । मय ग्लानि त्रिवेद सयोग ।

पनबीस जु भेद भये इम । इनके बरा पाप किये हम ॥ १३ ॥

निद्रा वश शयन करायो । सुपने मधि दोष लगायो ।

फिर जागि विषयवन धायो । नाना विधि विष फल लायो ॥ १४ ॥

किये आहार निहार विहारा । इनमें नहीं जतन विचारा ।

जिन हैसै घरा बठाया । बिन शोधा भोजन लाया ॥ १५ ॥

तब ही परमाद सतायो । बहुविधि विकल्प उपजायो ।

कछु सुधियुधि नहीं रही है । मिथ्यामति द्वाय गई है ॥ १६ ॥

मरजादा तुम दिग छीनी । ताहूमे दोष जु कीनी ।

भिन्न २ अय कैसे कहिये । तुव ज्ञान बिपै सब पश्ये ॥ १७ ॥

हा । हा । मैं दुष्ट अपराधी । त्रस जीवनको जु विराधी ।

थावर की जतन न कीनी । उरमे कृष्णा नहीं लीनी ॥ १८ ॥

ग्रन्थी यहु सोद कराई । महलादिक जागा चिनाई ।

बिन गाल्यो पुनि जल डोल्थो । परांत पना बिलोल्थो ॥ १९ ॥

हा। हा। मैं अदयाचारी। बहुत हरित काय जु विदारी।

या मयि जीवनके मन्दा। हम ग्याये धरि आनन्दा ॥ २० ॥

हा। हा। मैं परमाद वमाइ। निन देरे अगनि जलाइ।

ता मध्य जीव जे आये। तेहु परलोक सिधाये ॥ २१ ॥

भीष्यो अनराति पिसायो। इंधन निन शोधि जलायो।

झाड़ू उ जागा बुदारी। चोटी आदिज जीव विदारी ॥ २२ ॥

जल छानि निधानी कीनी। सो हू भू डारि जु दीनी।

नहीं जल धानक पटु चार्ह। किरिया निन पाप उपाई ॥ २३ ॥

जल मल मोरिन गिरवायो। कृमि कुल यहु घात करायो।

नदियन त्रिच पीर धुवाये। कोमनके जीव मराये ॥ २४ ॥

अन्नादिक शोष कराइ। ता मध्य जीव निसराई।

तिनको नहीं जतन करायो। गलियारे घप डरायो ॥ २५ ॥

पुनि द्रव्य कमावन फाजै। बहुत आरम्भ हिसा साजै।

कीये अघ त्रिसनावरा भारी। कल्या नही रच विचारी ॥ २६ ॥

इत्यादिक पाप अनन्ता। हम कीने श्री भगवन्ता।

मन्तत धिर काल उपाई। घानीत कहिय न जाइ ॥ २७ ॥

ताको जु उदय अव आयो। नाना विधि मोहि सतायो।

फल भु जत पिय दुख पावै। ब्रचत कैसे करि गावै ॥ २८ ॥

तुम जानत केवल हानी। दुख दूर करो शिवथानी।

हम तो तुम शरण लही है। जग तारन विरट मही है ॥ २९ ॥

इक गाँव पति जो होवै। सो भी दुखिया दुख गोवै।

तुम तीन भुवन के स्वामी। दुख भेटो अन्तरजामी ॥ ३० ॥

द्रोपदी को चीर बढ़ायो। सीता प्रति कमल रचायो।

अजन से कीये अकामी। दुख भेटो अन्तरजामी ॥ ३१ ॥

मेरे अवगुन न चितारो। प्रभु अपनो विरद निहारो।

सब दोष रहित कर स्वामी। दुख भेटहु अन्तरजामी ॥ ३२ ॥

इन्द्रादिक पदवी न चाहूं। विषयनि मैं नाहीं लुभाऊ।

रागादिक दोष हरीजै। परमात्म निज पद दीजै ॥ ३३ ॥

दोहा— दोष रहित जिनदेवजी निजपद दीजै मोय।

सब जीवन के सुख बढ़े, आनन्द मगल होय ॥

अनुभव माणिक पारखी, जौहरि आप जिनन्द।

यही सुख मोहि दीजिये, चरण शरण आनन्द ॥

### कुछ भाषार्थ

समरम्भ, ममारम्भ और आरम्भ इन तीनोंको मन यथ-काय इ  
तीनोंसे गुणने पर नौ हुए। इन नवको, कृत, कारित और अनुमोदना  
गुणने पर २७ हुए। तथा इनको मोघ, मान, माया, लोभ ये चतुष्क  
गुणने पर १०८ भेद हुए।  $3 \times 3 \times 3 \times 3 = 108$ । इन पापारम्भको नष्ट  
करनेके लिये माला में भी १०८ दाने हुआ करते हैं ॥ ४ ॥

मश-मांस मधु, पांच उदम्बरफल इनके त्यागका त्याग करना आ  
मूलगुण हैं। क्योंकि इनमें चखते फिरते प्रस जीव नजर आते हैं।  
इसलिये प्रत्येक शायकके लिये इनका त्याग कर अष्ट मूलगुण धारण  
करना ही श्रेष्ठ है। इनके धारण किये बिना जैनधर्मका पालन करना  
व्यर्थ है। तथा जुआ मांस, मदिरा, गणिमा, शिकार, चोरी, परस्त्री  
सेवन ये सप्तत्रयमन हैं ॥ १ ॥

आत्माके रत्नको परखनेवाले अनुभवही है जिनेन्द्र । आप जौहरी हैं । जिस प्रकार एक साधारण जौहरी छोटे गरे रत्नकी परीक्षा शीघ्र कर लेता है, वसी तरह आप भी अनुभवसे आत्माकी परीक्षा कर लेंगे । मैं यही घरदान भागता हूँ कि मैं सदा आपकी शरणमें रहूँ ।

नोट—भगवानकी दाहिनी ओर बैठकर आलोचना पढ़नी चाहिये ।

## प्रश्नावली

- ( १ ) आलोचना किसे कहते हैं ? इसका किस समय पढ़ना चाहिये ? इसके पढ़ने से क्या लाभ है ?
- ( २ ) 'हुइ बीस अमल जिन गए' इससे क्या समझत हो ? २५ कपायें कौन सी हैं ? १०८ भेद गिनाओ ।
- ( ३ ) जल छानने की क्या रीति है ?
- ( ४ ) पाँच पाप पाँच महापुन अष्ट मूलगुण, सप्त व्यसन, पाँच मि यात्र इनके केषल नाम लो ।
- ( ५ ) 'हा हा परमाद् बमाई' से लेकर 'बचनें कैसे करि गावें' तक पढ़ो ।
- ( ६ ) आदि और अन्त के दोहे पढ़ो तथा अर्थ भी समझाओ ।
- ( ७ ) आलोचना कब पढ़नी चाहिये और इससे क्या समझते हो ?
- ( ८ ) समारम्भ समारम्भ, आरम्भ पून-कारित अनुमोदना, मन, वचन, काय किसे कहते हैं ? सीता द्रौपदी अजनचोर इनके विषयमें कुछ जानते हो तो बताओ ।
- ( ९ ) जो पद्य तुमको अति प्रिय हो वही पढ़ो ।

## दूसरा पाठ

जिनेन्द्र गर्भ कल्याणरू

( स्वर्गीय पण्डित रूपचन्द्रजी पाण्डे वृत )

पणमिनि पच परमगुरु, गुरु जिन शामनो ।

मकल मिद्धि दातार सु, विघन निनाशनो ॥

शारद अरु गुरु गौतम, मुमति प्रकाशनो ॥

मगल कर चउ मघहि, पाप पणामनो ॥

पापहिपणासन गुणहि गरुडा, दोष अष्टादश—रहिउ ।

धरिष्यान करमनिनाश केवल, ज्ञान अविचल जिन रहिउ ॥

प्रभु पच कल्याणरू विराजित, सकल सुर नर व्यावही ।

ब्रैलोकनाथ सु देव जिनगर, जगत मगल गावही ॥ १ ॥

जार्क गरुभरल्याणरू, धनपति आडयो ।

अग्निज्ञान—परवान सु इन्द्र पठाडयो ॥

रचि नय धारह जोजन, नयरि सुहायनी ।

रत्नरू ग्यण मणिमडित, मन्दिर अति ननी ॥

अति यनी पौरि पणारि परिषा, सुवन उपवन सोहये ।

नरनारि मुन्दर चतुर भेस सु दैस जनमन मोहये ॥

सह जनरगृह छहमास प्रथमहि रतनधारा बरपियो ।

पुनि रचिन्वासिनि जननी सेवा करहि सबधिधि हरपियो ॥ २ ॥

सुरकुजरमम कुजर, घमल धुरधरो ।

मेहरि कंठरशोभित, नख शिखमुन्दरो ॥

कमलाकलश न्हवन, दुइदाम मुहानी ।

रविशशिमण्डलमधुर, भीन जुग पायनी ॥

पावनि कनक घट जुगमपूरण, कमलकलित मरोवरो ।

कल्लोलमाला कुलित सागर, सिंहपीठ मनोहरो ॥

रमणीक अमर विमान फणिपति मुउन रविद्विष्टि छात्रई ।

रुचि रतनराशि दिपत, दहन सु तेजपुज विराजई ॥ ३ ॥

ये सखि मोलह सुपने छती मयनमे ।

देख माय मनोहर, पश्चिम रयनमे ॥

उठि प्रभात विय पृथियो, जगधि प्रकाशियो ।

त्रिभुवनपतिगुत होमी, फल तिह भासियो ॥

भासियो फल तिहि चिति न्यपति परम आनन्ति भये ।

छहमासपरि नयमास पुनि तह, रैन दिन सुखसो गये ॥

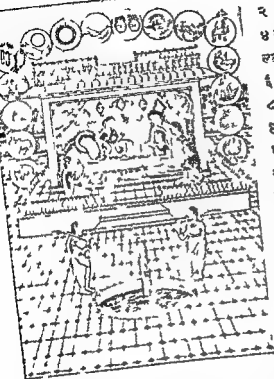
गभावतार महत महिमा, मुनत सब सुख पायही ।

भनि 'रूपचन्द्र' सुदेव निनवर जगत मंगल गावही ॥ ४ ॥

### भावार्थ

जन तीर्थंकर भगवान गभमे आते हैं, उनके छह मास पहिलेमे लगाकर जन्म तक रत्नोंकी वषा होती है । इन्द्र अपने अवविज्ञानसे यह समाचार जान लेता है और नगरीकी रचना करनेके लिये कुपेरको भेजता है । कुपेर आकर अति शोभायमान उपवन, वन खाई फोटसे युक्त नगरीकी रचना करता है । उस नगरीको देखकर राजी-पुरुष खुश होते हैं । देनिया माताकी सेवा करता है । राजिने पिछड़े भागमे माता १, स्वप्न देखती है ।





१ टेरावत हाथी  
 २ बैल, ३ सिंह,  
 ४ स्नान करती हुई  
 लक्ष्मी, ५ दो माला  
 ६ सूर्य, ७ चन्द्रमा,  
 ८ दो मछली  
 ९ स्वर्ण कलश  
 १० तालाब, ११  
 समुद्र, १२ सिंहा-  
 सन १३ विमान,  
 १४ नागोन्मयन,  
 १५ रत्नराशि, १६  
 निधूम अग्नि-ये  
 १६ स्वप्न देखती  
 हैं। साता सपने  
 अपनी नित्य-  
 क्रिया से निपूत

होकर अपने पतिके पास जाती है और अपने स्वप्नोंका फल पूछती  
 है। राजा प्रतिकूल कहते हैं कि तुम्हारे गर्भसे त्रिभुवनके नाय तीर्थंकर  
 पुत्रा जन्म होगा। इस सगाचार को सुनकर माता और  
 पिता आनन्दित होते हैं। इसी तरह ६ महीना सुखपूर्वक व्यतीत  
 करते हैं।

## प्रस्तावली

( १ ) मंगल कव पढ़ना धान्य ? इसका क्या छान है ? ( २ ) मानाये स्तन कव दले ? नाम लो । पत्र पत्रो । ( ३ ) दिनने दिा पहले रलोंकी बर्रा होती है ? ( ४ ) भाग्य कहो । बनाने बाळेका क्या नाम है ?

## तीसरा पाठ

### जम कल्याणक

मतिश्रुति अगधि विराजित, जिन जग जनमियो ।  
तीनलाक भयो शोभित, सुगगन भरमियो ॥

कल्याणविधर घट, अनाहद बज्जियो ।  
ज्योतिषपर हरिनाद, सहज गल गज्जियो ॥

विषयो सहजहि शंख भाषन भुवन राद सुहावने ।  
वितरनिलय पट्ट पट्ट बज्जहि कहत महिमा क्यों धने ॥

पित मुरामम अवधिल जिनचनम निहचै जानियो ।  
धनराज सब गजराज मायामयी निरमय आनियो ॥ ५ ॥

जोनन लारगयद, उदन मो निरमण ।  
उदन उदन वसु दन्त, दन्त सर मठण ॥

मर मर मो पनयीम, कमलिनी छाजही ।  
कमलिनि कमलिनि कमल, पचीम विराजही ॥

पान्हा कमलिनि कमल अठोतरसौ मनोहर दल धने ।  
दल दलहि अपछर नटहि नवरस, हाव भाव सुहावने ॥

मणि कनककिंकणि वर विचित्र ॥ अमरमण्डप सोहये ।

घन घट चँवर घुजा पताका, देखि त्रिभुवन मोहये ॥ ६ ॥

तिहि करिहरि चढि आयउ, सुरपरिसारियो ।

पुरहि प्रदण्डन दे त्रय, जिन-जय कारियो ॥

गुप्त जाय जिन-जननीहि सुखनिद्रा रची ।

मायामयी शिशुरारितौ जिनआन्यो सची ॥

आन्यो सची जिनरूप निरूपत, नयन रूपति न हृजिये ।

तब परम हरपित हृदय हरिने सहस लोचन कीजिये ॥

मुनि करि प्रणाम जु प्रथम इन्द्र, उदग धरि प्रभु लीनक ।

ईशान इन्द्र सु चन्द्र द्वि सिर द्यु प्रभुके दीनक ॥ ७ ॥

सनतकुमार महेन्द्र, चमर दुडु डारही ।

शप शक्र जयभार, शब्द उन्चारही ॥

उच्छ्रमहित चतुर्गिधि, सुर हरियत भयो ।

जोजन महम निन्यानरे, गगन उलधि गयो ॥

हथि गये सुरगिर जहाँ पाहुक यन विचित्र धिराजही ।

पाहुक शिखा तद् अघचन्द्र समान, मणि द्वि द्वाजही ॥

जोजन पचास विशाल दुगुणायाम, प्रभु ऊँची गनी ।

वर अष्ट भगल-वनक बलशानि सिंहपीठ मुहाबनी ॥ ८ ॥

रनि मणिमण्डप शोभित, मध्य मिहामनो ।

वाप्यो पूरा मुख तहें, प्रभु कमलामनो ॥

प्राजहि ताल मृदग, रेणु वीणा धने ।

दुन्दुभिप्रमुख मधुर धुनि, और जु राजने ॥

चानने बाज्रहिं शशी सत्र मिलि, घबल मगल गावहीं ।

पुनि करहिं नृत्य मुरागना सय, देव, कौतुक धावहीं ॥

भरि क्षीरसागर जल जु हाथहि, हाथ मुरगिरि ह्यावहीं ।

सौधर्म अरु ईशान इन्द्र सु कलश ले प्रभु न्हावहीं ॥ ६ ॥

मदन-उर अगगाह, कलशगत जानियो ।

एक चार घमु जोनन, मान प्रमानियो ॥

सहस्र ज्योत्तर कलशा, प्रभुके मिर दरे ।

पुनि श्रृंगार प्रमुख, आचार मन करे ॥

कहि प्रगट प्रभु महिमा महोच्छव, आनि पुनि मातहिं न्यो ।

घनपतिहिं सेवा रामि मुरपति, आप मुरलोकहि गयो ॥

जनमाभिषेक महत्त महिमा, मुनव सय मुख पावहीं ।

भणि 'रूपचन्द्र' सुदेव जिनउर जगतमङ्गल गावहीं ॥ १० ॥

भावार्थ—तीन ज्ञानसहित भगवानका जन्म होते ही तीनों लोकों

में आनन्द होता है । इन्द्र का आसन कम्पायमान होते ही उसे

निरचय हो जाता है कि भगवान का जन्म हो गया । दुपेर पेरारत

हाथी पर सवार हो सपरिवार नगर की तीन प्रदक्षिणा देता है ।

इन्द्राणी मायामयी बलिङ्ग रत्न भगवान को बठा छाती है । इन्द्र

भगवान को देखकर दृप्त नहीं होता, तब १००० नेत्रोंसे देखता है ।

सौधर्म इन्द्र गोदम लेता है, ईशान इन्द्र छत्र लगाता है, तीसरे चौथे

स्वर्गके इन्द्र चमर होरते हैं, शेष इन्द्र जय जयकार करते हैं ।

पश्चात् पेरारत हाथी पर भगवान को आसीन कर मेरु पर्वत पर

जो पाण्डुकशिला है उस पर रत्नचडित सिंहासन पर विराजमान



करते हैं। नाना प्रकार के घाने घजते हैं, इन्द्राणी मगल गाती है, देवियां नृत्य करती हैं, अन्य देव हार्था हाथ भीर-सागर से जल भर लाते और सौधम तथा ईशान इन्द्र अभिषेक करते हैं। पश्चात् जिन राज को वस्त्र आभूषण पहना कर आनन्द व सयसे यापि लाते हैं। इन्द्र

मगवान को माता की गोदमे देकर कुंभर को यहा नियुक्त करता और आप स्वर्ग को चला जाता है।

### प्रश्नापली

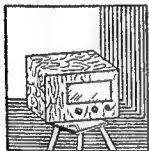
- ( १ ) मगवान के जन्मसे ही कितने ज्ञान हाते हैं ? मगवान का जन्म इन्द्रको मालूम पड़ता है ? ( २ ) एरावत हाथसे विस्तारका पद पड़ो ? इन्द्र पहिले करता है ? बाल्मकी बाहर कौन और कैसे लाता है ? ( ३ ) हाथी पर बिठाना है ? मेखर क्या होता है ? ( ४ ) पाण्डु गिला तथा कलशोंका वणन ? ( ५ ) कितने कलश मगवान पर दुलते हैं ? ( ६ ) जलधाराका पद पड़ो ।

## चौथा पाठ

### अजीव

अजीव द्रव्यके पाच भेद हैं—(१) पुद्गल (२) घन (३) अधर्म (४) आकाश (५) काल । इन्हींमें जीव द्रव्यके मिलानेसे छह द्रव्य हो जाते हैं ।

#### १—पुद्गल द्रव्य

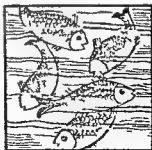


जो रूपी हो वह पुद्गल है अर्थात् जिसमें रूप, रस, गंध, वर्ण, स्पर्श पाया जाय वह पुद्गल है । मूलमें पुद्गलके दो भेद हैं—(१) स्थूल—जो आगोंसे दिग्ग्राह्य पड़ता है । (२) सूक्ष्म—जो आगों से निग्ग्राह्य नहीं पड़ता । पुद्गलके सत्रसे छोटें हिस्सेको अणु कहते हैं । अणुके एकसे ज्यादा चार दस, सौ

हकडेको स्कन्ध कहते हैं । शब्द, गन्ध, सूक्ष्म, स्थूल, धूप, गर्मी, अन्धेरा, चादनी सब पुद्गल की अवस्था (पर्याय) हैं ।

#### २—धर्म द्रव्य

जीव और पुद्गलके चलनेमें जो सहायक हो वह धर्म द्रव्य है । यह जीव और पुद्गल को जबरदस्ती धक्का मारकर नहीं चलाता है, किन्तु जब व चलते हैं तब उदासीन रूपसे सहकारी होता है । जैसे मटलीके चलनेमें सहकारी जल है । यह द्रव्य सम्पूर्ण लोका



कारणमें तिलम तैलके माफिक भरा है परन्तु आकाशसे नहीं दीप्तता है ।

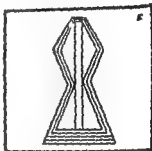
## ३—अधर्म द्रव्य

जो जीव और पुद्गलोंके ठहरनेमें सहकारी हो, वह अधर्म द्रव्य है। जैसे चलते हुये मुसाफिर को ठहरनेमें सहकारी वृक्ष की छाया है। उसी प्रकार उदासीन रूपसे अधर्म ठहरते हुये जीवों को सहकारी होता है। यह भी सम्पूर्ण लोकमें भरा है और देखनेमें नहीं आता।



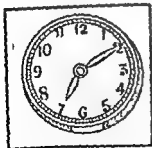
## ४—आकाश द्रव्य

जो सब द्रव्यको ठहरनेके लिये स्थान दे वा आकाश है। उसके दो भेद हैं। (१) लोकाकाश, (२) अलोकाकाश। जिसमें जीवादि सम्पूर्ण द्रव्य पाये जाय वह लोकाकाश है, जहाँ केवल आकाश मात्र हो वह अलोकाकाश है।



## ५—काल द्रव्य

जो पदार्थों की पर्याप्त चलनेमें सहकारी हो, वह काल है। व्यवहारमें घण्टा, घड़ी, घटा, दिन, सप्ताह, पक्ष, वर्ष इत्यादि को व्यवहार काल कहते हैं। केवल फाल द्रव्य को छोड़कर बाकीके द्रव्य पचालिकाय हैं। काल द्रव्य यदुपदेशी नहीं, बल्कि एकप्रदेशी रत्नाकी राशिसे समान है।



धर्म-अधर्मसे पुण्य पाप नहीं समझना चाहिये, नहीं तो फिर हम चल फिर नहीं सकते हैं ।

### प्रश्नानुली

- ( १ ) अग्नीषके किने मेद हैं ? द्रव्य किनी और कौन २ हैं ? पचातिक्काय कौन हैं ? काक द्युप्रणैयी कहाँ नहीं है ?
- ( २ ) कौन द्रव्य लोकर्म पाया जाता है ? अलोकर्म क्या कोई द्रव्य है ? त्रिदशिलाम लोक है वा नहीं ?
- ( ३ ) आकाश के मेद छत्रण सहित कहो । आकाश कहाँ पर नहीं है ? च्यनता कौन सी द्रव्य में है ?
- ( ४ ) यदि धर्म अधर्म न हो तो क्या हानि ? धर्म अधर्म कौ पुण्य पाप मानने में क्या दोष है ?
- ( ५ ) भणु एव स्कन्ध में क्या मेद है ?
- ( ६ ) अग्नेरा, धूप, क्षत्र्या, शब्द क्या है ?
- ( ७ ) सजीव द्रव्य कौन-कौन जगह पाया जाता है ?
- ( ८ ) द्रव्य त्रिपदपर छोटा सा यागवान दो । रूपा द्रव्य कौन-कौन हैं ? रूपासे क्या समझने हो ?

### पाचवा पाठ

#### पुटल के गुण

रूप, रस, गन्ध, स्पर्श—ये पुटलगुण ४ गुण हैं । इन चारोंके २० मेद हैं—रूपके ५, रसके ५, गन्धके २ तथा स्पर्शके ८ । ये पुटलगुण को छोड़ और किसी भी द्रव्यमें नहीं रहते हैं । ये चारों हमेशा एक साथ रहते हैं । जहाँ पर एक गुण होगा वहाँ पर बाकीके सब गुण अवश्य ही पाये जायेंगे । जैसे पके आममें पीला रूप, मीठा रस, अच्छी गन्ध और कोमल स्पर्श है ।



(१) रूप—नो चक्षु इन्द्रियके द्वारा जाना जाय यह रूप है।  
 पांच प्रकार है—१ नीला, २ पीला, ३ कृष्ण ४ लाल, और  
 श्वेत। जैसे—मोरकी गरदन नीली, सोना और पीतल पीला, कोयला  
 काला, चून लाल, चादी और दूध सफेद है।

(२) रस—जो रस ता इन्द्रियके द्वारा जाना जाय, यह रस है।  
 रस भी पांच प्रकार का होता है—१ तिक्त, २ कड़वा, ३ कपायला,  
 ४ आम्ल ( लट्टा ) और ५ मीठा। जैसे—मिर्चमें तिक्त, नीममें कड़वा  
 आंवलेमें कपायला, नीचूमें लट्टा, गन्ने में मीठा रस है।

(३) गन्ध—जो घ्राण इन्द्रियसे जाना जाय यह गन्ध है। गन्ध  
 के दो भेद हैं—सुगन्ध और दुर्गन्ध। गुलाब चमेली के फलमें सुगन्ध  
 आती है और मिट्टीके तेल में दुर्गन्ध।

(४) स्पर्श—जो स्पर्शन इन्द्रियसे जाना जाय, वा  
 स्पर्श है। स्पर्श आठ प्रकारका है—१ स्निग्ध, २ रुक्ष, ३ शीत, ४ गर्म  
 ५ मृदु, ६ कर्कश, ७ भारी, ८ हल्का। जैसे—घीमें स्निग्ध ( चिकना )  
 नालूमें रुक्ष, जलमें ठंडा, अग्निमें उष्ण, मकरानमें मृदु, पत्थरमें कठोर  
 ( कर्कश ) लोहेमें गुरु ( भारी ) रुद्धमें हल्का स्पर्श है।

### प्रश्नोत्तरी

( १ ) पुद्गलके किनो भेद हैं ? कौन कौन हैं ?

( २ ) जहां पर रूप होगा वहां रस होगा या नहीं ?

( ३ ) छद्म द्रव्योंमें कौन कौनसे रूपी हैं ?

( ४ ) किसी एक चीजका नाम लो जिसमें चारों गुण पाये जाते हों।

( ५ ) ये गुण किससे जाने जावेंगे ?—मृदु, तिक्त, पीत, शीत कटु मृदु

( ६ ) वायुमें कैसा स्पर्श है ? धूप, चाँदनी अथेरा में कैसा रूप है ?

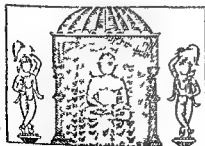
( ७ ) रूप और रसमें क्या भेद है ? बिना रस, रस, गंध स्पर्श वाली चीजका नाम ला । ( ८ ) इन चीजोंमें कौन २ गुण हैं—पत्यर, ताँबा अगूर छकड़ी, तिनका, ओटा, इनर दही, मट्ठा, नौनू जाँबला ?

## छठवा पाठ

### आठ कर्म

आत्माके ज्ञानादिक गुणोंको प्रकट न होने दे, अर्थात् आत्मा का असली रजभाव जो ज्ञानादिक है उसको ढक लेते हों, उनको कर्म कहते हैं । जैसे बहुत-सी धूल ( सूनी मिट्टी ) उड़कर सूर्यके प्रकाशको ढक देती है, उसी प्रकार कम भी आत्मापर व्याप्त होकर ज्ञान गुणको ढक देते हैं । जब आत्माम प्रोधादि कपार्य उत्पन्न होती है उसी समय ये कम परमाणु जो कि सत्र लोकाकाशम व्याप्त हैं, आत्मामे लगते हैं । कपायान्तिके सम्बन्धसे इनमे अनुभाग ( फल ) देनेकी शक्ति पैदा होती है । कम दो प्रकार के हैं—१ घातिया, २ अघातिया ।

घातिया कर्मके ४ भेद ज्ञानावरणी दशनावरणी, मोहनीय, अन्तराय । अघातिया कर्मके ३ भेद— आयु, नाम, गोत्र, वेदनीय ।

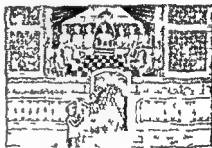


१—ज्ञानावरणी—जो आत्माके ज्ञान गुणको आवरण करे (ज्ञानआवरणी) । जैसे एक जिन प्रतिमा पर परदा ढाल दिया जाय तो प्रतिमाके दर्शन नहीं होते इसी प्रकार ज्ञानावरणी कर्म आत्माके ज्ञान गुण

को प्रगट नहीं होने देता—जैसे हीरालाल दिनभर ग्यूस यात्रा करता है, परन्तु उसको याद नहीं होता है। तो समझना चाहिये कि हीरालाल को ज्ञानावरणी कर्मके उदयसे याद नहीं होता है। सच्चे ज्ञानी की निन्दा करनी, ज्ञानके कार्योंमें बिना डालना ( पाठशाला बन्द कर देना अध्यापकको हटा देना ) ज्ञानको द्विपाना, ज्ञानवान पुरुषोंमें ईर्ष्या द्वेष रखना, लोटा उपदेश देना, पढ़नेमें आलस्य करना किसीकी पुस्तक बिना अनुमतिरे छपवा देना, इत्यादि कारणोंसे ज्ञानावरणी कर्म बधता है। इसी का उल्टा करने से ज्ञानका प्रकाश होता है। इसकी उत्कृष्ट स्थिति ३० कोशकोड़ी अधन्य अन्तर्मुहूर्त की है।

## २—दशनावरणी—जो

आत्माके अनन्त दर्शन गुणको ढके, प्रकट न होने दे यह दर्शनावरणी कर्म है। जैसे एक राजाका पहरेदार राजद्वार पर



खड़ा है, किसी को भी राजा के दर्शन नहीं होने देता है याहर ही मना कर देता है, उसी प्रकार दशनावरणी कर्म आत्माके दर्शन के गुणको ढक देता है। जैसे हीरालाल मन्दिरमें दर्शन को गया परन्तु ताला लगा पाया। क्योंकि हीरालालके दशनावरणी कर्मका उदय है। दिनमें सोना, दूसरोंकी आंग्य काटना, देवनेम बिना डालना, दूसरोंकी

न बताना, दृष्टिका धमण्ड करना, मुनियोंको देखकर ग्लानि करना, धर्मात्माको दोष लगाना, इससे दर्शनावरणी कर्म बधता है। उत्कृष्ट स्थिति ३० कोडा-फोडी, जघन्य अन्तर्मुहूर्तकी है।

### ३—वेदनीय—जो

आत्माको दुःख सुख दे।  
इस कर्मके उदयसे जीवों  
का उन्हीं चीनोमें मयब  
होता है जिसमें यह  
ससारी जीव दुःख सुख  
का अनुभव करता है।



जैसे एक क्षत्रीने शहद लपेटी सलवारको चाटा, चाटनेसे शहदतो मीठा  
लगा, साथमें चीभ भी बट गई, सो दुःख हुआ। इसी प्रकार यह वेद-  
नीय कर्म सुख दुःख दोनों देता है। सूरजमल रसगुहा का रहा था  
बर्तने काट लाया, रसगुहातो मीठा होनेसे सुख हुआ, बर्तने काट जानेसे  
दुःख हुआ। इसके दो भेद हैं—१ जो सुख दब वह साता वेदनीय, २ जो  
दुःख पैदा करे वह असाता वेदनीय कर्म है। दुःख करना, घटे जोर से  
रोना, चिटलाना, मारना, पीटना, इनका दुःख करना, दूसरोंसे कराना  
इससे असाता वेदनीय कर्मका बन्ध होता है। जीवों पर दया, प्रतिया  
पर विशेष दया करना, दान देना, रागपूर्वक सयम पालना, योगका  
निग्रह करना, क्षमा धारण, लोभ नहीं करना, ऐमा करनेसे साता  
वेदनीय कर्मका बन्ध होता है। उत्कृष्ट स्थिति ३० कोडा कोडा जघन्य  
१२ मुहूर्त की है।

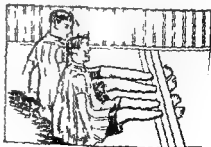


४—मोहनीयकर्म—जिसके उदय से यह जीव अपने आत्मीय स्वभावको छोड़कर अन्य मांसाहारिक वस्तुओंमें मोहको प्राप्त हो जाय। जैसे—शराब पीनेवाला शराब पीकर अपने आपको

भूल जाता है, उसका अपने हित अहित, भले बुरे का जरा भी ख्याल नहीं रहता है, न अपने माई पिता, स्त्री, पुत्रादिको पहचान सकता है, वसी प्रकार इस मोहनीय कर्मके उदयसे इस जीवको अपने भले बुरे का कुछ भी ज्ञान नहीं रहता है और भले बुरे नामोंमें डरता भी नहीं है। क्रीडादि कपार्य भी मोहनीय कर्मके उदयसे होता है।

सत्त्वादेव, शास्त्र, गुरु तथा धर्मके दोष लगाना, पेशवादी निन्दा करना, प्रोप, मान, माया, लोभ और हिंसादि करनेसे मोहनीय कर्मवधता है। उत्पुष्ट स्थिति जोड़ा जोड़ी सागरकी है। अधन्य अन्तमुत्तरी है।

५—जायुकर्म—जिसके द्वारा आत्माको नरक तिर्य्यच, देव, मनुष्य किसी भी एकके शरीरमें रुका रहना पड़े। इस कर्मके उदयसे यह जीव इससंसार में ८४ लाख योनियों में



भ्रमण करता हुआ नाना प्रकारके दुःख उठाता है। जैसे एक मनुष्यका पैर एक काठमें डाल दिया है तो यह काठ उस मनुष्यको उमी जगह रोके है, दूसरी जगह नहीं जाने देता है। इसी प्रकार यह आयुक्रम इस जीवको चारों आयुमसे किसी एक आयुम रोक देता है। अतएव आयु रहगी तबतक उसी शरीर में रहना पड़ेगा। जैसे गायका जीव तिर्यच शरीरमें, बूढ़का जीव दूध शरीरमें, हीराका जीव मनुष्य शरीरमें, तो समझना चाहिये कि हीराके मनुष्यायु, गायके तिर्यचायु और बूढ़के देवायुका उदय है। बहुत आरम्भ परिग्रह करने, हिंसा मृद आदि पाप करनेसे जीव तबमें जाता है। झल बपट करनेसे तिर्यच होता है। थोड़ा आरम्भ परिग्रह करनेसे मनुष्य होता है। अतः उपवास करनेमें सातिपुरक भूत व्यासका दुःख सहने से, अकाम निर्जरासे, थाल तपसे देव होता है। वत्सृष्ट गिनति ३३ सागर, जघन्य अन्तर्मुहूर्तकी है।

६—नामधर्म—जैसे कहते हैं जो इस आत्माको नाना आकारका बनाव अर्थात् नाना नाम देव। जैसे—एक चित्रकार नाना प्रकारके चित्र बनाता है कोई स्त्रीका, पुरुषका, गायका, हाथीका, किसीका



मुँद गोल, हाथ लम्बा, किसी का हाथ छोटा, किसी की नाक लम्बी, कोई को अच्छा कोई को बुरा बनाता है। उसी प्रकार यह नामधर्म भी इस जीवको कभी सुन्दर

कभी कुरूप, कभी बड़ा दांतवाला, कभी चपटी नाकवाला, कभी अच्छे स्वरूप वाला, कभी घौना, कभी कुबड़ा, इत्यादि नाना रूपमें परिणत करता है। हमारे शरीरकी सब रचना नाम-कर्मके द्वारा की गयी है। मन वचन कायको सरल रखना, धर्मसे प्रीति करना, धर्मात्माने देण खुरा होना, इत्यादि कार्यसे शुभ नामकर्मका बन्ध होता है। धमण्ड करना, कुदेवोंको पूजना, दूरी करना, दूसरोंकी नकल करना लड़ाई मगड़ा करना, इत्यादि कार्योंसे अशुभ नामकर्म का बन्ध होता है। उत्कृष्ट स्थिति २६ फोडाफोडी सागर, अपन्य ८ मुद्रतकी है।

### ७—गोत्रकर्म—

गोत्रकर्म उसे कहते हैं जो जीव को ऊँचा नीचा बनाव।—जैसे कुम्भकार छोटे बड़े सभी तरहके बरतन बनाता है, उसी प्रकार यह गोत्रकर्म भी इस जीवका ऊँचा नीचा कुलमें पैदा करता है। जिस जीवके ऊँच गोत्रका उदय होता है वह लोकपूज्य चरित्रवान् श्रेष्ठ कुलमें पैदा होता है। जैसे—जेन कुल, ब्राह्मण कुल। नीच गोत्रर उदय होनेसे खोट चरित्रवाला लोकनिष्ठ कुलमें पैदा होता है। जन्म हिंसादि पांच पापका सेवन तथा भयव्यसन और अभय्यादिक मन्त्रण करता है। अपनी प्रशंसा दूसरोंकी निन्दा, अच्छे गुणोंको छिपाना दोषोंको प्रगट करना देव, शास्त्र, गुणका अविवेचन करनेसे नीच गोत्रकयता है। नीच गोत्रके जन्मे अथाह अपनी निन्दा, दूसरोंकी प्रशंसा, दोषोंको छिपाना, गुणों



प्रगट करना, देव शास्त्र और गुरुका विनय करनेसे ऊँच गोत्रकर्मका बन्ध होता है। उत्कृष्ट स्थिति २० कोड़ाकोड़ी, जघन्य ८ मुर्तकी है।

### ८—अन्तराय कर्म—

नित कर्मके उदयसे किसी शुभ कार्यमें बिघ्न आ जाय अथवा जो कार्योंमें बिघ्न होते वह अन्तराय कर्म है। जैसे किसी राजाने एक विद्यार्थी को ७५) रुपया



देनेको कहा, परन्तु खजाचीने कुछ टालाजी करके रुपया नहीं दिया। विद्यार्थीने रुपया न देनेमें खजाची बिघ्नरूप हो गया। इसी प्रकार यह अन्तराय कर्म कार्योंमें बिघ्न डालता है। एकएक धालीम मपदी गिर पड़ी तो श्रीलाल का रोटी गाना रुक गया यह श्रीलाल के अन्तराय कर्मका उदय है।

दान न देना, लाभ न होने देना, अपने आधीन नौकर चाकरोंको धर्म सेवन न करने देना, लड़कोंको विद्या न पढ़ाना इत्यादि कार्योंसे अन्तराय कम बधता है। उत्कृष्ट स्थिति ३० कोड़ाकोड़ी मागर, और जघन्य अन्तर्मुर्तकी है।

### प्रश्नावली

( १ ) कम किस कहते हैं ? वे कितने हैं ? चौथे छठे, आठवें कमका नाम लो। पानिया अघातिया से क्या समझते हो ?

( २ ) एक दान कैसे होता है ? सबसे बुरा कर्म कौन है ? तुम्हारे किम कम का उदय है ?



( ३ ) सागाना बदनीय दशनावरण उत्तमगोत्र, तथा अन्नराय कम क बंध के कारण कहो । असागाना बदनीय, शानावरणा मोहनीय, नाम, तथा कर्म जीवका क्या दिया हुआ है ? लक्षण कहो ।

( ४ ) तुमको मनुष्य किमने बनाया तथा हाथ पांव नाक किसने बनाये ?

( ५ ) नीचेके वाक्योंमें किस किस कमका उद्भव है ?

[ क ] मोहन सदा रोगी और दुखी रहता है ।

[ ख ] महादेव एक एक पंखोंको भरता है ।

[ ग ] भूराभलकों रसगुणकी बहुत शौक है ।

[ घ ] सूरजपल दिन भर छोटा है ।

[ ङ ] पूरुषन्द केदमें पड़ा दुःख भोग रहा है ।

( ६ ) नीचेके वाक्योंमें किस किस कमका बंध हुआ ?

[ क ] एक मन्त्रीने पाठशाला बंद कर दी और अध्यापकोंको हटा दिया ।

[ ख ] सोहन बड़ा धमकी है । उसने सत्यवत्ता पंडितका अनादर किया ।

[ ग ] हीराने परीशामें घास न होनेपर बड़ा हर्ष किया ।

[ घ ] मोतीने धर्मालया की बुराई की, गरीबका सिर पीछा दिया ।

[ ङ ] गजाधरने गौरीशंकरकी आँख फोड़ दी और किताब फाड़ दी ।

[ च ] एक शराबीने शराब पीकर सबको गाली दी ।

( ७ ) नीचेके वाक्य पढ़ करो —

[ क ] गोविन्दके अन्नराय कर्मका उद्भव है हमसे वह जन्मसे जन्मा है ।

[ ख ] बंटीने एक कसाईको जीव बंध करारके लिये तलवार दी तो उसके दशनावरणी कमका बंध हुआ ।

[ ग ] राममूर्तिका शरीर वैसा सुन्दर है उसके शानावरणी कम का उद्भव हुआ ।

( ८ ) माछा कौकी उत्कृष्ट स्थिति कहो । नाम गोत्रसे क्या समझते हो ?

( ९ ) पाठशाला खोलना दान नना औषधालय खोलना गरीबोंकी सहायता करना — किस कमका आशय होगा ?

## सातवा पाठ

मच्चा देव, शास्त्र, गुरु, धर्म

सच्चा देव

धीतरागी, सर्वज्ञ एव हितोपदेशीको सच्चा देव कहते हैं । इन तीनोंके बिना सच्चा देव नहीं हो सकता ।

### धीतरागी

जिसके नीचे लिखे हुए १८ दोष न हों वही धीतरागी है । इनमेंसे अगर एक भी दोष होगा तो वह धीतरागी नहीं होगा, किन्तु सरागी होगा । क्षुधा (भूख) तृषा (प्यास), निद्रा, जन्म, मरण, बुढ़ापा, रोग, गर्भ (घमड़) भय, राग, द्वेष, मोह, चिन्ता, रति, अरति, वेद, स्वयं (पसीना), आश्चर्य—ये अठारह दोषोंमें एक भी न हो वही धीतरागी है ।

### सर्वज्ञ

जो भूत, वतमान, भविष्यमें होनेवाले समस्त पदार्थोंको तथा उनकी पथियोंको हस्तरेखासी तरह जाने उनको सर्वज्ञ कहते हैं । इनके ज्ञानके बाहर कोई भी पदार्थ नहीं है, ये ससार की समस्त वस्तुओंको जानते हैं ॥ २ ॥

### हितोपदेशी

जो बिना किसी स्वार्थ, बिना उपकारके सम्पूर्ण जीवोंमें हितका कल्याणकारी उपदेश देव, उसमें किसी प्रकार झल कपट धँगीरह नहीं हो वह हितोपदेशी है ॥ ३ ॥

## सच्चा शास्त्र

जो सच्चे देवके द्वारा कहा गया हो, वादी प्रतिवादी द्वारा जिसका खण्डन न हो सके, पूरापर विरोध रहित हो, जिसका कल्याणकारी उपदेश हो, जिसके सुनने, सुनाने पढ़ने, पढ़ानेसे जीवाका कल्याण हो वही सच्चा शास्त्र है। इनकी जिनघाणी माता, आगम, सरस्वती आदि सदा रहते हैं ॥४॥

## सच्चा गुरु

जो विषयोंकी आशासे रहित हों, पांचा इन्द्रियोंके विषयोंमेंसे एककी भी इच्छा न रखते हो, आरम्भ परिग्रहसे रहित ज्ञान ध्यान तत्त्व में लक्ष्मीन हा, पढ़ते पढ़ाते तथा आत्मानुभव ही किया करते हैं, नग निर्मल रहते हैं—उनको सच्चा गुरु कहते हैं। जो ऋषि, यति, मुनि भिक्षु, तपस्वी आदि नामोंसे कहलाते हैं ॥५॥

## सच्चा धर्म

जो जन्म मरणके दुःखसे छुड़ाकर उत्तम भाक्ष भुज्य प्राप्त करावे प्राणीकी हिसासे रहित हो, दया सहित हो, परोपकारी हो। सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान, एवं सम्यग्चाटित्रको भी सच्चा धर्म कहते हैं ॥६॥

## प्रश्नावली

( १ ) सत्य देवोंमें कौन कौन गुण चाहिये ? आगमोंके द्वारा माने गये देव हैं या नहीं, नहीं तो क्यों ? जिसमें सोलह दोष ना न हों, पर दो दोष हों, वह सच्चा देव है या नहीं ?

( २ ) भीतरागी हितोपदेशी किसे कहते हैं ? इन दोनोंमें क्या भेद है ? भीतरागी हितोपदेशी होगा या नहीं ?

( ३ ) मरचे गुरु धर्मका स्वरूप कही । पाठशालाके गुरु सच्चे गुरु हैं या नहीं ?

( ४ ) एक देवके पास एक शास्त्र व एक स्त्री हैं । शास्त्रसे जीव हिंसा करता है । शास्त्रमें भी एक जगह जीव हिंसादि पापोंका निषेध है, दूसरी जगह उनको सेवन करना लिखा है । स्वामी विषय सेवन करता है । एक गुरुके पास सवारीका घोड़ा है जहा पर जाता है बहापर अपने पैर पुजता है भेंट लेकर भोजन करता है—तो वे देव एवं गुरु सच्चे हैं या नहीं ?

( ५ ) तुमका कौनसे गुरु पसन्द हैं—निर्ग्रन्थ या सग्रन्थ ?

( ६ ) भग्य मनके रामायण महाभारत, उपवास जैनमिश्र जैन गजट भलकारके ग्रन्थ ये सच्चे शास्त्र हैं या नहीं ?

## आठवा पाठ

### रत्नत्रय

सम्यग्दर्शन, सम्यग्ज्ञान और सम्यक्कारिणको रत्नत्रय कहते हैं ।  
रत्नत्रय ही मोक्षका मार्ग तथा मोक्ष प्राप्तिका उपाय है ।

### सम्यग्दर्शन

पूर्वके पाठमें कहे गये सच्चे देव, शास्त्र, गुरु एवं धर्मका श्रद्धावान् विश्वास करना ही सम्यग्दर्शन है । सम्यग्दर्शन धर्मरूपी पेड़की जड़ है । जिन्हें सम्यग्दर्शन प्राप्त हो जाता है वे ससार परिभ्रमणसे निकल जाते हैं । इसके बिना सयम, जप तप, धर्म कर्म आदि व्यर्थ होते हैं । सम्यग्दर्शनसे युक्त जीव मरकर तिर्यंच गति, स्त्री योनि, नपुंसकता, नीचकुल, विकलायु एवं दरिद्रताको प्राप्त नहीं होता है । अगर

नरकमें भी जाय तो पहिले नरकके पहिले पायडम ८४ हजार वर्षकी आयुका धारक होता है । नीचेके नरकोंमें नहीं जाता है ॥१॥

### सम्यक्ज्ञान

सशय, विपर्यय अध्ययसायसे युक्त, पदार्थ को यथारूप जानना, कुछ भी न्युनाधिक नहीं जानना ही सम्यक्ज्ञान है । सम्यग्दर्शनके होनेपर जो बुझान था वही सुझान बहलता है । सम्यग्दर्शन सम्यक्ज्ञानका कारण है । सत्य विश्वासके बिना सम्यक्ज्ञान नहीं हो सकता है । सम्यक्ज्ञानसे ही वेदलज्ञान उत्पन्न होता है । इसलिये पढ़ने पढ़ाने शास्त्र स्वाध्याय मुनने मुनाने तथा बार-बार मनन करने ही सम्यक्ज्ञानकी प्राप्ति हातो है । सम्यक्ज्ञानीकी मदिमा अचित्य है जो फरोड़ों वर्षों तक तप करके भी कर्मों का नहीं ग्यपा सकते हैं उनके सम्यक्ज्ञानी एक क्षणमें नष्ट कर देता है । इसीलिये सम्यक्ज्ञानको कोटि बचाव करके भी प्राप्त करना चाहिये ।

### सम्यक्चारित्र

हिंसा, असत्य, चोरी, कुशील और परिग्रह तथा कपाय वगैरहम लिप्त होकर प्राणियोंको ससार-सागरमें भ्रमण करना पड़ता है । उससे विरक्त होनेका ही नाम सम्यक्चारित्र है । सम्यग्दर्शन और सम्यक्ज्ञान प्राप्त करनेके बाद ससारके पदार्थोंके उपरसे राग, द्वेष घटानेके लिये सम्यक्चारित्र धारण करना जरूरी है ।

## प्रश्नावली

( १ ) रत्नत्रय किसे कहते हैं ? ( २ ) सम्यग्दान वाला मरकर कहाँ नहीं जाता है ? ( ३ ) सम्यग्ज्ञान किसे कहते हैं ? ( ४ ) देव द्वापर युग का पैमा श्रद्धान करनेसे सम्यग्दान होता है ? ( ५ ) सम्यग्चारित्र किसे कहते हैं ? बिना सम्यग्दान और सम्यग्ज्ञानसे सम्यग्चारित्र होगा या नहीं ?

( ६ ) दूधको घूनेका पानी, पीगछको सेना—इस प्रकारका तन सम्यग्ज्ञान है या नहीं ?

( ७ ) एक मनुष्यको सम्यग्ज्ञान हो गया पर तु अभी सम्यग्दान नहीं हुआ है—हमारा कहना सच है या झूठ ? यदि नहीं, तो क्यों नहीं ?





॥ श्री बीररागाय नमः ॥

सचित्र

# शिशुबोध जैनधर्म

## चौथा भाग



जिनवाणी प्रचारक कार्यालय

१६११, हरीसन रोड,

कलकत्ता-७

आठ आना



# विषय-सूची

पाठ विषय

१ देवशास्त्र गुरु पूजा

शान्तिपाठ

विसर्जन

२ पञ्चपरमेष्ठी के मूलगुण

अरहत परमेष्ठी

सिद्ध परमेष्ठी

३ आचार्य परमेष्ठी

उपाध्याय परमेष्ठी

साधू परमेष्ठी

४ कथसन १५

५

६ अ - १

७ अत - १

८

९ ग्यारह

१० तत्त्व तथा

११ की

श्री बीनरागायनम् ।

# शिशुबोध जैन-धर्म ।

## चतुर्थ भाग

### प्रथम पाठ

पूना देव शास्त्र गुरु ।

जमो अरिहताण, जमो मिद्धाण, जमो आइरियाण,  
जमो ठवज्झायाण जमो लोए सव्वसाहुण ॥ १ ॥

ॐ ह्रीं अन्तादिमूलमन्त्रेभ्यो नमः ( यहाँ पुष्पाञ्जलि चढ़ाना चाहिये )  
यहाँ चार २ मगलपद उत्तमपद और शरणपद इस प्रकार बोल—  
चत्तारि मगल—अरिहता मगल, सिद्धा मगल, माहू मगल, केवलि-  
णत्तो धम्मो मगल । चत्तारि लोगुत्तमा—अरिहता लोगुत्तमा,  
सिद्धा लोगुत्तमा, माहू लोगुत्तमा, केवलिपण्णत्तो धम्मो लोगुत्तमा ।  
चत्तारिसरण पवज्जामि—अरिहते सरण पवज्जामि, सिद्धे सरण  
वज्जामि, माहू सरणे पवज्जामि, केवलिपण्णत्त धम्म सरण पवज्जामि ।

ॐ नमोऽर्हते स्वाहा ।

( ॐ पुष्पाञ्जलि भिषेत् कहकर पुष्प चढ़ावे )

नोट—पूजन करने से पहिले स्नान करके सज्जल वस्त्र पहिन कर तीसरे  
भाग से मगल पढ़ते हुए भगवानका इवन ( अभिषेक ) करें । पूजा की सामग्री  
बैद्य होनी चाहिये ।

अपवित्र पवित्रो वा सुस्थितो दुःस्थितोऽपि वा ।  
 ध्यायेत्पचनमस्कारं सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १ ॥  
 अपवित्र पवित्रो वा सवायस्यां गतोऽपि वा ।  
 स स्मरेत्परमात्मानं सवाह्याभ्यन्तरे गुचि ॥ २ ॥  
 अपराजितमन्त्रोऽयः सर्वविघ्नविनाशन ।  
 मङ्गलेषु च सर्वेषु प्रथमं मङ्गलं मतम् ॥ ३ ॥  
 एतो पञ्च जमोयारो सन्वपावत्पणासणो ।  
 मङ्गलाण च सङ्घसि पठनं होहं मङ्गलम् ॥ ४ ॥  
 अर्हमिन्द्राय प्रदत्तवाचकं परमेष्ठिन ।  
 सिद्धचक्रस्य सद्बीजं सर्वतः प्रणमाम्यहम् ॥ ५ ॥  
 षमाष्टकविनिर्मुक्तः मोक्षलक्ष्मीनिवेदनम् ।  
 सम्यक्त्वादिगुणोपेतः सिद्धचक्रं नमाम्यहम् ॥ ६ ॥  
 विघ्नौघा प्रलयं यान्ति शाकिनीभूतपन्नगा ।  
 विषं निर्वपतां याति स्तूयमाने जिनेश्वरे ॥ ७ ॥  
 ( ॐ पुष्पाञ्जलिं शिपामि कृष्णं पुष्पं चक्षुः )

यहाँ अवकाश हो तो पूरा सहस्र नाम पढ़कर प्रत्येक शतक के  
 बाद अर्घ्य चढ़ाता जावे । समय न हो तो यह श्लोक पढ़े —  
 लङ्कचन्दनतुल्यपुष्पकैश्चरुसुदीपसुधपफलार्घ्यैः ।  
 धवलमग्नगानरपाकुले जिनगृहे जिननामकं यजे ॥ ८ ॥

\* तन्नामसूत्रके प्रत्येक अध्यायक बाद 'जिनानाम अहं के स्थान पर  
 'जिरत्नमहं' कहे । इस प्रकार जिनका अर्थ "जैत्य" 'तीर्थ' चढ़ाना हो  
 'जिराजमहं' जिनविम्बमहं आदि पढ़कर 'ॐ' इत्यादि मन्त्रों का उच्चारण कर  
 अर्घ्य चढ़ाना चाहिये ।

अविल्ल छन्द—प्रथम देव अरहत मुश्रुत सिद्धान्त जू ।

गुरु निरग्रन्थ महन्त मुश्रुतिपुर पथ जू ॥

तीन रसन जगमाहि सु ये भवि ध्याइये ॥

तिनकी भक्ति प्रसाद परमपद पाइये ॥१॥

नोहा—पूजो पद अरहत के, पुजा गुणपद सार ।

पूजो देवी सरस्वती, नित प्रति अष्ट प्रकार ॥

ॐ ह्रीं देवशास्त्रगुरु समूह ! अत्र भवनर ! अक्षर ॥ ( सवीपद )

” ” अत्र तिष्ठ तिष्ठ ट ठ ( स्थापनम् )

” ” अत्र मम सन्निहित भवभवं वद ( सन्निधीकरणम् )

गीता छन्द—सुरपति उरग नरनाथ तिनरु, बन्दनीके सुपदप्रभा ।

अति शोभनीक सुवरण वज्रजल, देवद्वि मोहत सभा ॥

वर नीर छीरसमुद्र घट भरि, अम तसु बहुविधि नचू ।

अरहत श्रुत सिद्धान्त गुरु निरग्रन्थ नित पूजा रचू ॥ १ ॥

नोहा—मलिन वस्तु हर लेत सय, जलस्वभाव मल छीन ।

जासा पूजो परमपद, देव शास्त्रगुरु तीन ॥ १ ॥

ॐ ह्रीं देवशास्त्रगुरुन्यो जन्ममरामृतयुधिनाशनाथ जल नि० स्वाहा ।

जे त्रिजगद्वरमकार गाणी, तपत अति दुष्टर खरे ।

तिन अहितहरण सुवचन जिनने परम शीतलता भरे ॥

तसु भ्रमरलोभित प्राण पावन मरस चन्दन घसि मचू ।

अरहत श्रुत सिद्धान्त गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रचू ॥२॥

नोहा—चन्दन शीतलता करे, तपत वस्तु परधीन ।

जासा पूजा परमपद, देव शास्त्रगुरु तीन ॥ २ ॥

\* ध्यावही—पावही तथा ध्यावने पावने भा पाठ प्रचलित हैं ।

ॐ ह्रीं देवशास्त्रगुरुभ्यः संसारनाशविनाशनाथ चन्दन नि० स्वा० ।

यह भवममुद्र अपार तारण, के निमित्त सुविधि ठही ।

अतिदृढ़ परमपावन जवारथ, भक्ति घर चौका सही ॥

वज्रजल अरुद्धित सांलितदुल पुंज धरि श्रवण गुण जय ।

अरहत श्रुत सिद्धांत गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रखू ॥ ३ ॥

दोहा—तुल मालि सुगंधि अति, परम अरुण्डित चीन ।

जासों पूजा परमपद, देव शास्त्र गुरु तीन ॥ ३ ॥

ॐ ह्रीं देवशास्त्रगुरुभ्योऽभयपदप्राप्तये भगवा० नि० स्वा० ।

जे विनायक सुमन्य डर अनुन प्रवाशान भान है ।

जं पद गुणगतित्रि भाषा त्रिजगमाहि प्रधान हैं ॥

लहि पुन्दरमलादिव पटुप, भव भय भु वदन सों बच् ।

अरहत श्रुत सिद्धांत गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रखू ॥ ४ ॥

दोहा—त्रिभिध भांति परिमल सुमन, धमर पास आधीन ।

जामो पूजों परमपद, देव शास्त्र गुरु तीन ॥ ४ ॥

ॐ ह्रीं देवशास्त्रगुरुभ्यः कामकायविनाशनाथ पुण्य नि० स्वाहा ।

अतिसयल मद कर्पुर्प जाना, अधा उरग अमान है ।

हुंसह भयानक ताप नाशन श्री, सुगन्ध समान है ॥

वसतम एहा रसयुक्त नित, नैवेद्य कर घतमे पथ ।

अरहत श्रुत सिद्धांत गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रखू ॥ ५ ॥

दोहा—नानाविधि सयुक्तरस, व्यञ्जन सरस तबीन ।

जासों पूजों परमपद, देव शास्त्र गुरु तीन ॥ ५ ॥

ॐ ह्रीं देवशास्त्रगुरुभ्यः शुषारोगविनाशनाथ नैवेद्य नि० स्वाहा ।

जे त्रिजगद्वयम जारा कीने, मोहितिमिर महापली ।

तिहि कर्मपाती ज्ञानदीप, प्रकाश जोतिप्रभावली ॥

इहिभाति दीप प्रज्वाल कचनके सुभाजन भे, रचू ।

अरहत श्रुत सिद्धांत गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रचू ॥ ६ ॥

दोहा—स्वपर प्रकाशक जोत अति, दीपक समरि हीन ।

जासों पूजों परमपद, देव शास्त्र गुरु तीन ॥ ६ ॥

ओं देवशास्त्रगुरुभ्यो मोहाभकार विनाशनाय दीप नि० स्वाहा ।

जो कर्म-इ घन दहन, अग्निसमूरसम उद्धत लसै ।

वरधूप तास सुगंधिताकरि, सकल परिमलता हसै ॥

इहभाति धूप चढ़ाय नित, भव ज्वलनमाहि नही पचू ।

अरहत श्रुत सिद्धांत गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रचू ॥ ७ ॥

दोहा—अग्निमाहि परिमल दहन, चन्दनादि गुण लीन ।

जासों पूजों परमपद, देव शास्त्र गुरु तीन ॥ ७ ॥

ओं देवशास्त्रगुरुभ्योऽऽटकमविषसनाय धूप निर्व ।

लोचन मुरसना पाण उर, उत्साह के करतार हैं ।

मोपे न उपमा जाय वरणी, सकल फल गुणसार हैं ॥

सो फल चढ़ायत अर्थ पूरन, मकर अमृतरस सचू ।

अरहत श्रुत सिद्धांत गुरु, निरग्रन्थ नित पूजा रचू ॥ ८ ॥

दोहा—सो प्रधानफल फलविपै, पचकरण रस लीन ।

जासों पूजों परमपद, देव शास्त्र गुरु तीन ॥ ८ ॥

ओं देवशास्त्रगुरुभ्यो माक्षफल प्राप्ते फल निर्व ।

जल परम उज्जल गंध अमृत, पुष्प चरु दीपक धूरू ।

वर धूप निमल फल विविध, बहुजनमके पातक हरू ॥

## इन्द्रवज्रा ।

सपूजकोंको प्रतिपालकोंको, यतीनों औ यतिनायकोंको ।

राजा प्रजा राष्ट्र सुदेशको ले, कीजे मुखी हे जिन शांतिको दे ॥ ६ ॥

## मन्दाक्रांता ।

होवे सारी प्रजाको सुर बलयुत हो धर्मधारी नरेशा ।

होवे घषा समपे तिलमर न रई व्याधियोंका अदेशा ॥

होवे चोरी न जारी मुसमय घरत ही न दुष्काल भारी ।

सारे ही देश धारे जिनवररूपको जो सदा सौख्यकारी ॥

दोहा—घातिकर्म जिन नाराजर, पायो केवलराज ।

शांति करें ते नगतमे, वृषभादिष जिनराज ॥

## - मन्दाक्रांता ।

शास्त्रोंका हो पठन सुधरा लाभ सत्सगतिका ।

सद्बृत्तोंका सनम बहके दोष दाऊ सभीका ॥

घोलू प्यारे वचन हितके आपका रूप व्याऊ ।

तौलों सेऊँ-वरन जिनके मोक्ष औलों न पाऊ ॥

## आर्षा

तवपद मेरे हियमे, मम हिय तेरे पुनीत धरणोंमें ।

तबलों लीन रहे प्रभु, जबलों पाया न मुक्तिपद मैंने ॥

अक्षरपदमात्रासे, दूषित जो कुछ कहा गया मुझसे ।

क्षमा करो प्रभु सो सब, करुणा करि पुनि द्रष्टाहु भवदुखसे ॥

हे जगन्मधु जिनेश्वर, पाऊ तन चरणशरण बलिहारी ।

मरणसमाधि मुदुर्लभ, कमौंका क्षम सुशोध मुखकारी ॥

( परिपूर्णार्जुन निवेद )

## विसर्जन पाठ ।

दोहा—बिन जाने या जानके, रक्षा टूट नो कोय ।

तुम प्रसादते परमगुन, मो सय पून होय ॥ १ ॥

पूजनविधि जानू नही, नहि जानू आह्वान ।

और विसर्जन भी नही, क्षमा करा भगवान ॥ २ ॥

मन्त्रहीन धनहीन हूँ, क्रियाहीन जिनदेव ।

क्षमा करहु राखहु मुझे, देव शरणकी सेव ॥ ३ ॥

आये जो जो देवगण, पूजे भक्ति प्रमान ।

ते अब जायहु कृपाकर, अपन अपने थान ॥ ४ ॥

—X—

## प्रश्नावली

पूजन किस प्रकार करना चाहिये ।

शरण पद बोलो ।

भक्षण का दोहा, फलका छन्द और विसर्जन पाठ पढ़ो । १ ।

जयमालाम क्या क्या वर्णन है ?





## द्वितीय पाठ ।

### पञ्चपरमेष्ठीके मूलगुण ।

परमेष्ठी — जो परम अर्थात् उच्च पदमें स्थित रहते हैं । इनके पांच भेद होते हैं — १ अरहत, २ सिद्ध, ३ आचार्य, ४ उपाध्याय और ५ सर्वमाधु ।

इनमें अरहंतके ४६, सिद्धके ८, आचार्यके ३६, उपाध्यायके ८ और सर्वसाधुके २८ इस प्रकार सब मिलाकर १४२ मूलगुण होते हैं ।  
क्रमसे अलग अलग बताते हैं—

अरहत ।

ज्ञानावरण, अज्ञानावरण, मोहनीय और अन्तराय इन चार घाति कर्मोंसे नष्ट करनेवाले, अनन्त दर्शन, अनन्त ज्ञान, अनन्त सुख और अनन्त धीर्य धारण करनेवाले, सात धातुओंसे रहित, परम औदार्य देह धारण करने वाले और जन्म जरा आदि अठारह दोषसे रहित अरहत भगवान कहलाते हैं ।

दोहा—चीत्तीमों अतिशय सहित, प्रातिहार्य पुनि आठ ।  
अनन्त चतुष्टय गुण सहित, छिपालीसा पाठ ॥

अर्थ—३४ अतिशय, ( जन्मके १० केवल ज्ञानके १० देवकृत १४ ८ प्रातिहार्य और ४ अनन्त चतुष्टय इस प्रकार ४६ मूलगुण होते हैं )

जन्मके दश अतिशय

अतिशय रूप सुगंध पुनः नाहि पसेच निहार ।

प्रियहितवचन अतुल्यैक, रेघिर श्वेत आकार ॥

लक्ष्मण सहस्ररु आठ तन, समचतुरस्र सठान ।

वसुधैव कुटुम्बकम्, ये जनमत दश जान ॥

१ अत्यन्त सुन्दर शरीर, २ अति सुगन्धमय शरीर, ३ पसेव रहित शरीर, अर्थात् ऐसा शरीर जिसमें पसीना न आवे, ४ मलमूत्र रहित शरीर, ५ हितमितप्रियवचन बोलना, ६ अतुल्यबल, ७ दूधके समान स्फेद रंग, ८ शरीरमें एक हजार आठ लक्षण, ९ समचतुरस्र स्थान । वसुधैव कुटुम्बकम् सहनन, ये दश अनिश्चय अरहत भगवान के जन्मसे ही होते हैं । अर्थात् अरहत भगवानका शरीर जन्मसे ही बड़ा सुन्दर सुटोल होता है । उसमेंसे बड़ी अच्छी सुगंध आती है और उसमें न पसीना आता है, न मलमूत्र होता है । उनके शरीरमें अतुल्य बल होता है । उनका रक्त सफेद दूधकी तरह होता है । वे सबसे भीठे गन बोलते हैं । उनके शरीरके हाड यगैरह वस्त्रके होते हैं और उनमें १००८ लक्षण होते हैं ।

केवलज्ञानके दश अतिशय

योनन शत इन्में सभिय, गगनगमनमुद्य चार ।

नहि अदया उपसर्ग नहि, नाही कयलाहार ॥

सत्रयिगा इत्यरपनो, नाहि बटै नरपेश ।

अनिमिष दृग छाया रहित, दशकेवलके वश ॥

१—०८ सौ योजनमें सुभिन्नता, अर्थात् जिस स्थानमें फेयली हो उससे चारों तरफ सौ सौ योजनमें सुखाल होना, २ आकाशमें गमन, ३ चारों ओर सुगंधा दीखना, ४ अदया का अभाव, ५ उपसर्ग का न होना । जब अरहत भगवानको केवल ज्ञान हो जाता है तो से जहाँ भगवान होते हैं उस स्थानसे चारों तरफ सौ सौ

काल रहता है। पृथ्वीसे ऊपर उनका गमन होता है, देवने वालोंको  
 तारों तरफसे उनका मुह बिगुलार्ह देता है। कोई उनपर उपसर्ग नही  
 कर सकता और अदयाका उनमेंसे बिल्कुल अभाव हो जाता है। न  
 आहार लेते हैं, न उनकी पलक कपकपी है, न उनके बाल और नाखून  
 बढ़ते हैं, और न इनके शरीरकी परछाई पड़नी है। ये सम्पूर्ण त्रिधात्रों  
 और शास्त्रों के ज्ञाता हो जाते हैं। ६ कबलाहार (मासवाला) आहार  
 न लेना, ७ समस्त विद्याओंका स्वामीपना, ८ नखेशोंका न बढ़ना  
 ९ नेत्रोंकी पलकें न कपकना, १० शरीरकी छाया न पड़ना, ये ६  
 अतिशय केवल ज्ञान होनेके समय प्रगट होते हैं।

### देवकृत चौदह अतिशय

देवरचित हैं चारदश, अर्द्धमागधी भाष ।  
 आपसमाही मित्रता, निर्मलदिश आकाश ॥  
 होत फूलफूल ऋतु सबै, पृथिवी काँचसमान ।  
 चरण कमल तल कमल है, नभतें जयनयवान ॥  
 मन्द सुगन्ध बयारि पुनि, गघोदकरी वृष्टि ।  
 भूमिविपै कण्टक नहीं, हर्षमयी सब सृष्टि ॥  
 धर्मधर्म आगे रहे, पुनि वसुमगल सार ।  
 अतिशय श्रीधरहृदके, ये चौतीस प्रकार ॥

१ भगवानकी अर्द्ध मागधी भाषाका होना, २ समस्त जीवोंमें  
 परस्पर मित्रताका होना, ३ दिशाओं का निर्मल होना, ४ आकाशका  
 निर्मल होना, ५ सब ऋतुके फलफूल धान्यादिक का एक ही समय  
 फलना, ६ एक योजन तककी पृथिवीका दर्पणकी तरह निर्मल होना,  
 ७ चलते समय भगवानके चरणकमलोंके तले सुवर्ण कमलका होना,

आकाशमे जय जय ध्वनिका होना, १० सुगंधमय जल वृष्टिका होना, ११ पवनकुमार देवोंने द्वारा भूमिका  
 ण्टक रहित होना, १२ समस्त जीवोंका आनन्दमय होना, १३ भग-  
 वानके आगे धर्मचक्रका चलना, १४ छत्र, चमर, ध्वजा, घण्टा आदि  
 आठ मंगल द्रव्योंका साथ रहना । इस प्रकार सत्र मिलकर ३४ अतिशय  
 प्ररहृत भगवानके हाते हैं । ये अनिशय देवोंने द्वारा होते हैं ।

### आठ प्रातिहार्य

१ तिरु अशोक के निम्न में सिंहासन छविदार ।  
 तीन छत्र सिरपर लसें भामण्डल विछार ॥  
 दिव्यध्वनि सुगन्ध गिरे, पुष्पवृष्टि सुर होय ।  
 ढार चौसठि चमर जल, बाजे दुन्दुभि जोय ॥

अथात्—१ अशोक वृक्षका होना, २ रत्नमय सिंहासन, ३ भगवान  
 के सिरपर तीन छत्रका होना ४ भगवानके पीठने पीछे भामण्डलका  
 होना, ५ भगवानके मुखसे निरक्षरी ( बिना अक्षर की ) दिव्यध्वनिका  
 होना, ६ दवा के द्वारा फूलोंकी वर्षा होना, ७ वक्ष देवों द्वारा चौसठ  
 चमरा का दूरना, ८ दुन्दुभि बाजोंका ध्वजना—आठ प्रातिहार्य हैं ।

### अनन्त चतुष्टय ।

ज्ञान अनन्त अनन्त सुख, परस अनन्त प्रमान ।

धल अनन्त अरहत सो, इष्टदेव पहिचान ॥

१ अनन्तदर्शन, २ अनन्त ज्ञान, ३ अनन्त सुख, ४ अनन्त वीर्य ये  
 अनन्त चतुष्टय कह जाते हैं । इनसे भगवानका ज्ञान, दर्शन सुख तथा  
 धल अनन्त होता है, अथात् वह इतना होता है कि जिसकी कोई सीमा

या हृन् नहीं होती । इस प्रकार ३४ अतिशय, ८ प्रातिहाय, ४ अन-  
चतुष्टय सब मिलाकर ४६ गुण होते हैं ।

### अठारह दोष ।

जन्म जरा तिरपा क्षुधा, विस्मय आरत गेद ।  
रोग शोक मद मोह भय, निद्रा चिन्ता स्वेद ॥

रागद्वेष अरु मरणजुत, ये अष्टादश दोष ।  
नाहिं होत अरहत के, सो छवि लायक मोष ॥

१ जन्म, २ जरा ( बुढ़ापा ), ३ तृषा ( प्यास ), ४ क्षुधा ( भूख )  
५ विस्मय ( आश्चर्य ), ६ अरति ( पीडा ), ७ स्वेद ( दुःख ), ८ रोग  
९ शोक, १० मद ( अभिमान ), ११ मोह ( लालच ), १२ भय ( डर )  
१३ निद्रा ( नींद ), १४ चिन्ता, १५ स्वेद ( पसीना ), १६ राग, १७ द्वेष  
और १८ मरण ये १८ दोष अरहत भगवान से नहीं होते हैं ।

### सिद्ध

सिद्ध उन्हें कहते हैं जो ज्ञानावरणादि आठ कर्मों तथा औदारिक आदि  
कर्मों से उत्पन्न होने वाले शरीरोंका नष्टकर चुके हैं, लापाकाश और  
अलोकाकाशके जानने देखने वाले हैं, पुरुषके आकार हैं और लोकके  
अप्रमाण सिद्धशिलाभे रहते हैं । ( ऋग्वेदप्रहरी ५१ वीं गाथा देखिये )  
उनके आठ गुण ये हैं—

सोरठा—समकित, परमज्ञान, अगुरुगुण अवगाहना ।

सूक्ष्म वीरचवान, निराबाध गुण सिद्ध के ॥

१ सम्यक्त्व, २ दर्शन, ३ ज्ञान, ४ अगुरुत्व, ५ अवगाहन

६ सूक्ष्मत्व, ७ वीर्यत्व, और ८ निराबाधत्व ये आठ गुण, आठ

कर्मों के नष्ट होने पर प्रकट होते हैं ।

## तृतीय पाठ

— आचार्य

वह कहते हैं जो दर्शन, ज्ञान, योग, चारित्र्य और तप इन पांच विचारोंमें स्थायी प्रवृत्त रहते हैं और अन्य मुनिश्रीको भी प्रवृत्त कराते । सभके शासक ये ही होते हैं तथा प्रायश्चित्त और दीक्षा ये ही या करते हैं । ( द्रव्यसमूहको ५२ वीं गाथा देखिये )

द्वादश तप दश धर्मश्रुत, पाल पञ्चाचार ।

पद आवश्यक त्रिगुणि गुण, आचारज पद मार ॥

अथात्—तप १२, धर्म १०, आचार ५, आवश्यक ६, गुणि ३ ।

### बारह तप

अनशन उनोदर करे, व्रतमस्या रस छोर ।

विविक्तशयन आसन धरे, काय केश सुठोर ॥

प्रायश्चित्त धर विनयश्रुत, वैयात्रत स्वाध्याय ।

पुनि वत्सर्ग विचारके, धरे ध्यान मन छाय ॥

अथात्—१ अनशन ( भोजनका त्याग करना ), २ उनोदर ( भूख से कम ग्राना ), ३ व्रतपरित्याग ( भोजनके लिये जाते हुए घर वगैरहका नियम करना ), ४ रसपरित्याग ( छहों रस या एक दो रस का छोड़ना ), ५ विविक्तशय्याशन ( एकांत स्थानमें मोना बैठना ), ६ कायकेश ( शरीरको कष्ट देना ), ७ प्रायश्चित्त ( दोषोंका दंड देना ), ८ वैयात्रय य उमके धारकोंका विनय करना, ९ वैयात्रत अथात् रोगी वृद्ध गुनिकी सेवा करना, १० स्वाध्याय करना ( शास्त्र पढ़ना ), ११ वृत्तसर्ग ( शरीरसे ममत्व छोड़ना ) और १२ ध्यान करना ।

छट्टो फर्मप्रवाद है, सतप्रवाद पहिचान ।

अष्टम आत्मप्रवाद पुनि, नवमो प्रत्यान्यान ॥

विद्यानुवाद पूरय दशम, पूर्वकल्याण महन्त ।

प्राणवाद किरियागुहल, लोफविन्दु है अन्त ॥

१ उत्पादपूर्व, २ अमायणीपूर्व, ३ वीद्यानुवादपूर्व, ४ अस्तित्नास्ति  
प्रवादपूर्व, ५ ज्ञानप्रवादपूर्व, ६ कर्मप्रवादपूर्व, ७ सतप्रवादपूर्व, ८ आत्म-  
प्रवादपूर्व ९ प्रत्यान्यानपूर्व, १० विद्यानुवादपूर्व, ११ कल्याणवादपूर्व,  
१२ प्राणानुवादपूर्व, १३ क्रियानुवादपूर्व, १४ ओम्निन्दुपूर्व—ये  
चौदह पूरे हैं ।

साधु ।

साधु उन्हें कहते हैं जो सम्यग्दर्शन और सम्यग्ज्ञान सहित सम्यक्चारित्र्य  
का सम्यक्प्रकारसे पालन करते हैं । ये ज्ञानध्यानमें लयलीन रहते हैं और  
समस्त प्रकारके परिग्रहोंके त्यागी होते हैं । इनके २८ मूलगुण होते हैं  
५ महाव्रत, ५ समिति, पचेन्द्रिय दमन, ६ आवश्यक और शेष ७ गुण  
पाँच महानूत ।

हिंसा अतः तसकरी, अन्नह परिग्रह पाय ।

मनवचनतै त्यागयो पच महाव्रत थाय ॥

१ अहिंसा महाव्रत, २ सत्य महाव्रत, ३ अचौर्य महाव्रत, ४ ब्रह्म-  
र्य महाव्रत, ५ परिग्रहत्याग महाव्रत ।

पच समिति ।

ईर्ष्या भाषा एषणा, पुनि श्लेषण आदान ।

प्रतिष्ठापनाजुन क्रिया, पाचौ समिति विधान ॥

१ समिति (आलस्यरहित चार हाथ आगे जमीन देख चलना)

- ७ भाषासमिति (द्वितीयकारी और परिमित वचन बोलना)
- ८ प्यणासमिति ( शुद्ध निर्दोष आहार लेना )
- ९ आदान निश्चयन समिति (अपने पास के शास्त्र, पीछी, कमडलु आदि को भूमि देकर सावधानी से धरना उठाना )
- १० प्रतिष्ठापन समिति [ साफ भूमि देकर जिसमें जीव जन्तु न हो मल मूत्र करना ] ।

### शेष गुण ।

सपरम, रसना नासिका नयन श्रोत्र का रोध ।

पट आधशि मजन नजन, शयन भूमिका शोध ॥

घस्त्र त्याग नचलाच अरु, लघु भोजन इक बार ।

पातन मुख में ना कर, ठाढ़े लेहि अहार ॥

१ स्पर्श, २ रसना, ३ नासिका, ४ चक्षु, ५ श्रोत्र, इन पांच इन्द्रियों का वशमें करना, ६ समता, ७ चन्द्रना, ८ स्तुति, ९ प्रतिजमण १० त्याग्याय, ११ कायोत्सर्ग, १२ स्नानका त्याग करना, १३ स्थच्छ भूमि पर सोना, १४ घस्त्र त्याग करना, १५ बालों को उखाड़ना, १६ एक बार घोड़ा भोजन करना, १७ दन्तधारन अर्थात् दातों न करना १८ गढ़े गढ़े आहार लेना, इस प्रकार ये १८ मुख्यगुण सर्व सामान्य मुनियों के होते हैं । मुनिजन इनका पालन करते हैं ।

### प्रश्नारली

- १ परमेष्ठी कितने प्रकारके होते हैं ?
- २ अरहन्त परमेष्ठी और सिद्ध परमेष्ठी में क्या अन्तर है ?
- ३ अरहन्त भगवानका आहार क्या है और किस भाषामें दिव्यवनि खिलती है ?
- ४ अत्रहम महाभूत, आदाननिर्दोषण समिति कितने कहते हैं ?
- ५ अन्य महाभूत, भाषा समिति, सत्य धर्म और वचन गुणि



## चतुर्थ पाठ

व्यसन ।

व्यसन उन दुरी आदता को कहते हैं, जिनके कारण आत्मा का स्वरूप प्रकट नहीं हो पाता और मनुष्य उनमें आसक्त होकर नाना प्रकारके कष्ट पाता है । इसके कारण आत्मा का हित कभी नहीं हो सकता । व्यसनी ससारमें निदनीय समझे जाते हैं । व्यसन सात हैं-

१ जुआ खेलना, २ मांस खाना, ३ मदिरा पीना, ४ वेश्या गमन करना, ५ शिफार खेलना, 'चोरी करना, और ७ परस्त्री सेवन करना ।



जुआ खेलना—रकबा पैसा कौड़ी बगल से हाड़ लगाकर हार जीतका ध्यान रखकर खेलना जुआ है । खेलनेवाला को जुआरी कहते हैं । जुआरी लोग निर्दयी ऋठे और चोर हुआ करते हैं । इन्हें आदर और अनादर का ध्यान नहीं रहता । कुटुम्बी और दूसरे लोग इनकी निन्दा करते हैं । जुआरी दरिद्र हो जाते हैं । दूगो, पांडवा ने जुआ खेलकर अपनी रानी द्रौपदीको भी दावपर रख दिया और हार गये ।

जुआ खेलना अति दुःखदायी, पाँटवने निन प्रिया हराइ ।

मजल गेकमे हसा फराइ, नात जुआ न गये माइ ॥

मांस खाना—प्राणियों का मारकर या मर हुए प्राणियोंके शरीर को खाया मांस-भक्षण है । मांस खाने से, बहुत दुःख होता



। विह्वले लोट्पटी निरपराध गूने जानवरों पर छुरी चंगते हैं । वे नैय्यी नहीं समझते कि जैसे अपने प्राण प्यारे हैं उसी तरह उन पशु-पक्षियोंको भी अपने प्राण प्यारे हैं । ये मामझती कहलाते हैं ।

आमिष भोजन कभी न करना, निन्दनयी है, इससे दृग्ना ।

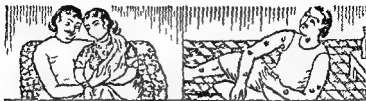
प्राण सभी का प्यारे होते, क्या परस्व प्राणियों को गोते ॥



मदिरा पान—शराब, ताड़ी, गाजा, भांग, चरम आदि नशा करने वाले पदार्थों का ग्याना पीना मदिरा पान है । लोग इनको मदकी नशेवाज या शराबी कहा करते हैं । मसारक प्राय सभी नरेरा मदिरापान इसके ज्ञान नष्ट करते हैं । मदिरापान करनेसे मनुष्य अपने हितहितका कभी ज्ञान नहीं कर पाता । शराबी माता बहिन और स्त्री में कोई भेद नहीं समझता ।

यादव कुलका नाश हुआ क्या, और द्वारिका लूट हुआ क्या ?

मदिरा पान बहुत दुःखदाता, हित अनहित का ज्ञान न पाता ॥



**वश्या गमन**—चटकीली पोशाक और गहने पहिन कर कामियाँ बनानेवाली बाजारू स्त्रियाँ वश्या हैं। ये सदा व्यभिचार नाच गाँ वगैरहसे पैसा पैदा किया करती हैं। इनसे किसी तरहका सम्बन्ध रखना, हसी मजाक करना, उनके पास आने जानेसे व्यभिचार पाप लगता है। वेश्याय अपने चमकीले शरीर पर मोहित कर ॥ नष्ट कराती है, ऊँच नीच सभीको अग लगाती है। वश्या सब झूठ है। मृत्यु लोग हमके मोहमे फँसकर जीवन नष्ट कर लेते हैं और गर्मी मुनाफ़ा बर्गरह आदि विमारियोंसे दुग्री होते हैं। इनके मोहमें फँसकर करोड़पति भी ग़ने २ को तरसने लगते हैं। वसततिलका वश्या की आठ नाते की वश्या भी कितना आश्चर्य पैदा करती है।

अगर चाहते हो हित अपना, दुर्गति से यन्त्रि चाहो बचना ।  
गणिका नागिनसे नित डरना, धर्म ब्रह्मका पालन करना ॥



**शिकार खेलना**—वन के हिरण, सिंह, रीछ, सूअर आदि स्वतन्त्रता से चलने फिरनेवाले पशु पक्षियोंको मन्दूक वगैरह से मार डालना शिकार खेलना कहलाता है।

तथा खेलनेवाले शिकारी हैं। इससे धोर पापका बन्ध होता है। प्राणी अपने २ प्राणोंकी रक्षा चाहते हैं। शिकारी जिना किसी शत्रुताके ही उनका नाश करता है। एक शिकारीने बन्दूक चलाई, पीछेसे उसपर एक शेरने धावा कर दिया। उसी समय एक सर्पने उसके साथीको डस लिया—यह है शिकार का फल।

कभी न परके प्राण गवाना, उनका हितकर पुण्य कमाना।  
निर्दलका जो प्राण हरने, दुग्गसागरमें आप पड़ेगे॥

चोरी करना—रस्ती  
हुई, पड़ी हुई, भूली हुई  
अथवा न दी हुई हमारे की  
चीजोंका व रुपया पैसों  
का ग्रहण करना या दूसरेको



दे देना चोरी करना है। यह काम करनेवाले चोर कहलाते हैं। मनुष्यों को धन नैलत अपने प्राणोंसे भी प्यारा लगता है। धनके लिये राना महाराजा युद्ध करते हैं। व्यापारी नदी समुद्र पार करते हैं, बड़ी २ आपत्तिया उठाते हैं। धन बड़ी कठिनाईसे जुड़ता है। धनरे जानेपर लोग जान भी खो देते हैं। इसलिए चोरीसे महान पापका बन्ध होता है।

चोर सदा दुतकारे जाते, जब तब देश निकाले जाते।

भूत चक्र मत चोरी करना, घृणित पाप इससे नित डरना ॥

परस्त्री सक्न—जिमकं साथ धम्मापुत्रुल विवाह हुआ है वही अपनी स्त्री है। शेष अपनी मां, बहिन और पुत्रीके समान है।

## मधु त्याग ।

शहदके खानेका त्याग करना मधु त्याग है । मक्षियया फलां से रस मुहमे भर लाती हैं और एक जगह उगलकर रखती हैं इसे ही शहद कहते हैं । हर समय इसमे अनेकानेक जीव उत्पन्न हो और मरते रहते हैं । चर्रा और मक्षिययोके छत्ते निचोड़कर शह तैयार किया जाता है । इससे छत्तोमे उनके अड़े तथा घञ्चे मर जाते हैं । इस लिये शहदका खाना महान घृणाजनक, हिसाकारक और निन्दनीय काम है । अपनी जीभके छोम या धोहे लाभके लिये करो जीवोंकी हत्या करना महान अधर्म है । इसलिये मधुभक्षणका सर्व त्याग कर देना चाहिये ।

[ हिंसा, झूठ, चोरी, कुशील और परिग्रह इन पाँच पापों स्वरूप का चुका है । इन पाँच पापोंका त्याग तथा उक्त तीन मकारोंका त्याग करना भी अष्ट मूलगुण है । ]

## प्रश्नारली

- १ पाप और धर्मनर्म क्या भन्तर है ?
- २ सबसे बुरा यसन कान-सा है ?
- ३ रानी सेवन, परस्त्री सेवन और बेव्या सेवननर्म क्या भन्तर है ?
- ४ जुमा गेलनसे क्या २ हानियाँ हैं ?
- ५ मदिरा पान, शिंकार, रोम्ना और चारी करना किसे कहते हैं ?
- ६ मकार क्या कहात है ? वे कौन ७ हैं ?
- ७ अष्ट मूलगुण कौन २ हैं ? दोनों तरहस अलग ७ बिनाभो ।
- ८ मकारोंका त्याग नहीं करनेवाला धारक क्या नहीं हो सकता ?
- ९ सप्तव्यसन और सेवन मरण करनेवाला मूलगुण धारण करता है या नहीं ?
- १० शराब कैसे तैयार होनी है ? मधुमे क्या समझे ?

## छठवा पाठ

अभक्ष्य ।

अभक्ष्य—उन्हे कहते हैं निम्नसे स्थानसे प्रप्त जीवा तथा अनेक  
 स्थावर जीवाका घात होता है । अनिष्ट और असेव्य पदार्थोंका भक्षण  
 करना भी अभक्ष्य कहलाता है । अभक्ष्य २२ प्रकारके होते हैं —

ओला, घोर, घरा, निशिभोजन, बहुजीवा, वैगन सगान ।

वर, पीपर, उमर, कट्मर, पाप्पर, फल जो होय अजान ॥

कदमूल, माटो, त्रिप, आमिष, मधु मायन, अरु मदिगपान ।

फल अति तुच्छ, तुसार, चलितरस, जिनमत यह बाईसनस्थान ॥

अर्थ—पांच वदम्यर और तीन मकारको मतला चुनें हैं । इस तरह  
 ८ हुण । ६ ओला, १० वैगन, ११ अचार ( नीयु आम धनैरहरा  
 अधाणा ) १२ रात्रि भोजन १३ अजातफल ( कोई भी फल शाक आदि  
 पदार्थ जिसे न पहिचानते हों ) १४ मिट्टी, १५ विष, १६ घरफ और  
 १७ मवरान १८ घडा या दहीघडा । इससे मतलब यह है कि उडद,  
 मूग घना मसूर आदि जिनके दो टुकडे हो जाते हैं उसे अन्नोको  
 या उन्ह पीसकर कच्चे दूध, कच्चे नही या रच्चे दूधसे जमाये हुण  
 इहीके छाक्षम डालनेसे द्विदल अन्न तैयार होता है ।

१६ बहुजीवा—उसे फल निम्नके बीजोंका अलग अलग स्थान न  
 हो । विषय कहनेसे कुचला, सखिया, घरम और घतूरा आदि  
 सममना चाहिये ।

२० कन्दमूल—मूली, गाजर, प्याज लहसुन, शकरन्दी  
 और सुरण वगैरह ।

### सत्याणुवृत

स्वयं खलू मूठ नहीं बोलना और न दूसरेसे मूठ बुलवाना किन्तु आपत्तिमें सत्य भी नहीं बोलना या बुलवाना—सत्याणुवृत है।

अर्थात् यह है कि प्राणियोंकी हिंसा करनेवाले, दुःख देनेवाले वचन मूठ बोलना और मूठ बुलवाना वृत्तका उल्लंघन करना है। जैसे चौराहे पर गड़े हुए आदमीसे कसाई (हिसक) ने गायके भागे जानेका रास्ता पूछा। इस समय गाय पूबभे गई हो तो परिधममें घतला देना ठीक है क्योंकि उसे वचनसे गायने प्राण बचते हैं। इसे सत्याणुवृतका उल्लंघन नहीं मानना चाहिये।

### अचौर्याणुवृत

रखे हुए, गिरे हुए भूले हुए और धरोहर रखे हुए दमरेके पदार्थको न लेना और न दमरेको देना आचौर्याणुवृत है। चोरी करनेवालेको कभी शांति नहीं मिलती इसकी बहिर्नष्ट हो जाती है। चोरके मां-बाप और कुटुम्बी जन अपना सम्पत्ति छोड़ देते हैं। इसलिये इसका त्याग करना उचित है। चोरीका त्यागकर अब्जन चोरने मुक्ति प्राप्त की।

### ब्रह्मचर्याणुवृत

पापके भयसे परस्त्रीका सेवन न करना और न दूसरेको उनके पास भिजवाना, परस्त्री त्याग अथवा स्वदार सतोष ब्रह्मचर्याणुवृत है। परस्त्री सेवनके समान कोई पाप नहीं है। इसने सेवनकरनेवालेको माता, बहिन और पुत्री सेवनने समान पाप लगना है। इसलिये इसका त्याग करना उचित है।

## परिग्रह परिमाणानुवृत्त

धन धान्य, हाथी, घोडा सवारी आदिका परिमाणकरके उससे अधिक पदार्थों में अभिलाषा न रखना। हस्त्र, वस्तु हिरण्य, सुवर्ण, धन, आय, दासी, दास, पुण्य और भाण्ड इस तरह बाह्य परिग्रहके दस भेद होते हैं। शरीर परिमाण करनेसे आरम्भ बगैरह न होनेके कारण पुण्ययुक्त होता और पदार्थों की अभिलाषासे निवृत्त होनेपर अपूर्व आनन्द आता है।

## गुणवत्

गुणवत्—जो अनुवृत्तांशों पालनेमें सहायता या मदद करे। इसमें तीन भेद होते हैं—१ दिग्गत्, २ देशगत्, और ३ आर्थदण्डगत्। स्वामी समस्तभद्रने दिग्गत्, अनर्थदण्डगत् और भोगोपभोग परिमाणगत् ये तीन भेद बताये हैं।

दिग्गत्—मरणपर्यन्त पापसे निवृत्त होनेके लिये दस दिशाओंकी सीमाका परिमाण करके उनसे बाहर न जानेका सङ्कल्प करना। इन दिशाओं में जो प्रसिद्ध प्रसिद्ध समुद्र, नदी, यन, पर्वत, देश, योजन हैं इनकी सीमाका नियमकर लेना चाहिये। इसेही दिग्गत् कहते हैं। जैसे पूर्वमें कच्छरशा यन्त्र, उत्तरमें हिमालय पर्वत, दक्षिणमें लङ्का नगरी और पश्चिममें सिन्धु नदी है। दिग्गती जन्म भर इससे बाहर नहीं जाता है। दिग्गत् दिशाओंसे सम्बन्धित है।

## देशगत्

दिग्गत्में परिमाण की हुई मर्यादामें भी कालका नियम कर प्रति-दिन त्याग करना देशगत् है। एक दिन, एक माह बगैरहके लिये प्राण, घर, गली खेत, नदी, यन और योजनोंका नियम कर



देशव्रत है। जैसे सायन तक इस नगरके बाहर नहीं जाऊगा और आज परके बाहर नहीं जाऊगा आदि। देशव्रत समयसे संबंधित है।

### अनर्थदण्डव्रत

दिशाओंकी मयादाके भीतर प्रयोजन रहित पापके कारणोंसे बिरा होना अनर्थदण्डव्रत है। व्यापार, हिसा, आरम्भका उपदेश, मांक तलवार आदि हिसाने गफ्न देना परस्त्री आदिके घन्धन आदिके निवार करना, मिथ्यात्व, राग, द्वेष आदिका पोषण करना, चित्तके कलुषित करनेवाले शास्त्रोंका सुनना तथा बिना प्रयोजन कृष्ण रीति या यनस्पति छेदना आदि त्रियाय अनर्थदण्डव्रतधारी नहीं करता है।

### शिक्षाव्रत

शिक्षाव्रत—इसके पालन करनेसे मुनिजन पालन करनेकी शिक्षा प्राप्त होती है। इसमें ४ भेद होते हैं—१ सामायिक, २ प्रायधोषवास ३ भोगोपभोग परिमाण, ४ अतिथि सविभाग।

भ्यामी समन्तभद्रने देशावकाशिक, सामायिक प्रायधोषवास और बैयावृत्त ये ४ शिक्षाव्रत कह गये हैं।

### आठवां पाठ

#### सामायिक

सामायिक—मन, उचन, काय और कृत कारित अनुमोदनासे प्रतिष्ठा निश्चिन समय तक मयादा और मयादा में बाहर सङ्कल्प पूर्वक पाप पापाका त्याग करना सामायिक है। सामायिक मरङ्गासन और पद्मासनसे श्वान्त उपद्रव रहित धन, घर, या मठमें प्रसन्न

चित्तसे करनी चाहिये। एकाग्रता अथवा उपवासके दिन भी मन, वचन, कायकी सांसारिक क्रियाये छोड़कर आत्मामें लीन होना चाहिये और अनित्य, अशरण आदि भावनाओंका चिन्तन करना चाहिये। सामायिकमें परीपह और उपसर्ग सहन करने चाहिये। सामायिक प्रतिष्ठा प्रमाद रहित होकर करनेसे महाभक्त पालन करनेका बल प्राप्त होता है। सामायिक करते समय समस्त आरम्भ और परिग्रहोंका त्याग हो जाता है। उपसर्गवश वस्त्र धारण करनेवाले मुनिके समान मालूम पड़ता है।

### प्रोपधोपवास

अन्न, पान, त्रास और लेह्य इन चार प्रकारके आहारोंका त्याग करना उपवास है। एक बार भोजन करना प्रोपध है। प्रति मास ५ दिन उपवास करना अर्थात् १६ पहरके अष्टमी और चतुर्दशीके दिन आहार तथा समस्त विषय कषायोंका त्याग करना प्रोपधोपवास है। प्रोपधोपवास के दिन आभूषण, आरम्भ गन्ध, पुष्प, गीत, नृत्य अभ्यञ्जन, स्नान, इतर, कुल्लेह आदि पाँचा इन्द्रियोंके विषयोंका त्याग करना चाहिये और प्रमादरहित धर्मका भ्रवण करना, कराना एवं ज्ञान ध्यानमें लीन रहना चाहिये। १६ पहर का उत्तम, १० पहरका मध्यम, ८ पहरका जघन्य उपवास होता है। अन्य आचार्यके ग्रन्थोंमें अन्य रूपसे भी वर्णन है। यह उन ९ ग्रन्थोंसे मालूम करना चाहिये।

### भोगोपभोग परिमाण

प्रतिदिन सङ्कल्प पूर्वक नियम करके भक्ष्याभक्ष्य का परिमाण ज्ञात त्याग करना भोगोपभोग परिमाण है।

पाच इन्द्रिय सम्बन्धी विषय, भोजनादि जो एक बार भोगा जावे उसे भोग कहते हैं। और वस्त्रादि जो बार बार भोगा जा सके उसे उपभोग कहते हैं। अनिष्ट, अनुपसेव्य तथा घस जीवोंकी हिंसाका त्याग, मद्य, मांस, मधु और अमक्ष्यादिका सर्वथा जीवन पर्यंत दो मास और छह महीने आदिके लिये त्याग करना चाहिये। अन्नक, मूली, गाजर, मक्खन आदि अधिक हिंसाके कारण रूप बन्दमूलकान्तिका भी त्याग करना अच्छा है।

### अतिथि मविभाग

भक्तिपूर्वक सम्यक्त्व आदि गुणोंके निधान, निर्मल्य मुनियोग धर्म समझकर प्रत्युपकारकी इच्छा न रखते हुए दान देना अतिथि सविभागप्रत अथवा वैयापृत्य शिक्षाप्रत कहलाता है। इसके ४ भेद १ आहारदान २ ज्ञानदान, ३ औषधदान और ४ अमयदान।

त्यागी समन्तभद्रने १ आहार, २ औषध, ३ उपकरण और आवास ( वसति) दान बताये हैं।

आहारदान—निर्मल्यमुनि, प्रतिमाधारी, भ्रातृक, धृती, दीन दुखी अनार्थ और असहायोंको भोजन कराना आहारदान है।

ज्ञानदान—गुरुकुल, ब्रह्मचर्याश्रम, धोडिंग, पाठशाला, शास्त्रार्थ सभ और वक्तृत्व-समाजों आदिके लिये दान करना ज्ञानदान है।

औषधदान—दोन, दुखी, रागी स्त्री, पुरुषोंको दवाइ देना, औषधालय, अस्पताल, प्रभूतिगृह आदि खुलवाना औषधदान है।

अमयदान—प्राणियाकी रक्षा और मुनिदूती, त्यागी तथा या

आदिके लिए मकान, धर्मशाला, भोपडी, कुटी और मठ आदि बनाना अभयदान है । चोर, डाकू आदिके भय-स्थानोंमें पहर अन्धेरी रात्रिमें दीपक लगाना आदि भी अभयदान है । इसे । वैद्यावृत्त शिक्षावृत्त कहते हैं ।

### प्रश्नावली

- १ व्रत किसे कहते हैं ? व्रतके किन्ने भेद होते हैं ?
- २ दिव्यव्रत और दशव्रतके लक्षण कहो ।
- ३ स्वामी समन्तभद्रके अनुसार गुणव्रत और शिक्षावृत्त क्या भेद हैं ?
- ४ सामायिक किस तरह और क्या करना चाहिये ?
- ५ प्रोषध उपवास और प्रोषधोपवास तथा व्रत नियमके लक्षण कहो ।



## नवमा पाठ

### ग्यारह प्रतिमा

श्रावकके ११ पद ( गुणस्थान ) अथवा प्रतिमाये होती हैं । पदौल्लस रामजी ने प्रतिमाओंके ' ग्यारह भेद ' बताये हैं । ऊँची प्रतिमा के धारण करने वालेको उससे पहिली प्रतिमाओंका पालना बहुत आवश्यक है । जैसे आरम्भ त्याग प्रतिमाधारीको दर्शन प्रतिमा से प्रत्यर्घ्य प्रतिमा तक सभी प्रतिमाओंका पालन करना आवश्यक है । प्रतिमाये क्रमसे ( दर्शनसे वृत्त, वृत्तसे सामायिक आदि ) बढ़ा जाना चाहिये । ग्यारहवीं प्रतिमाके बाद मुनिपद प्राप्त होता है । ११ प्रतिमाये इस प्रकार हैं—

### १ दर्शन

जो सम्यग्दर्शन धारणकर ससार, शरीर और विषय भोगोंसे विरक्त हो, पचपरमेष्ठीके चरणोंकी शरणमें रहता हो, जैन सत्यमार्ग का अनुयायी हो, और अष्टमूलगुणोंका धारक हो, उसे दर्शन प्रतिमा धारी कहते हैं तथा वह दार्शनिक श्रावक कहलाता है ।

### २ व्रत

अतिचार रहित पाँच अणुव्रत, तीन गुणव्रत और चार शिक्षाव्रत धारण करता हो उसे व्रत प्रतिमाधारी कहते हैं । इन सबका स्वरूप पहिले कह दिया गया है । यह प्रतिमाधारी व्रती श्रावक कहलाता है ।

### ३ सामायिक

मन, वचन और कायको पवित्र कर सबेरे, दोपहर और शामको प्रतिदिन दो दो घड़ी सामायिक करना सामायिक प्रतिमा है । प्रत्येक

दिशामें तीन २ आवर्त्त और एक एक नमस्कार करना चाहिये, फिर पूर्व या उत्तरमें पद्मासन या खट्वासनसे सामायिक करना चाहिये । प्रत्येक आवर्त्त और नमस्कारसे पूर्व समयानुसार १०८ बार या ३ बार णमोहार मन्त्रका जाप देना चाहिये ।

सामायिकमें आत्मा और कर्मका वास्तविक स्वरूप समझे और अनित्यादि भावनाओंका चिन्तन करे जिससे ससारसे उदामीनता और वैराग्य उत्पन्न हो जाव । सामायिकका उत्कृष्ट समय छह घड़ी मध्यम चार घड़ी और जपन्य ९ घड़ी है ।

### ४ प्रोपधोपवास

प्रत्येक महीने की प्रत्येक अष्टमी और चतुर्दशीके दिन अपनी ात्तिके अनुसार १६, १० और ८ पहरका उपवास ग्रहण करे । शेष प्रोपधोपवास शिक्षावृत्तमें जैसे बता दिया गया है उसका अनुसरण करे वह प्रोपधोपवास प्रतिमाधारी है ।

### ५ सचित्त त्याग

जो वच्चे गाजर, मूली, पत्र, फल, फूल, शाक, कोंपल, दाल, करीर चमीकन्द, अकुर और बीज बगैरह नहीं खाता है वह सचित्त-त्याग प्रतिमाधारी है । जिसमें जीव है उसे सचित्त कहते हैं । अचित्त करके वनस्पति आदि ग्राना चाहिये । मुराना, पकाना, तपाया हुआ, बनाया हुआ, नमक मिलाया हुआ आदि फल फूल अचित्त कहलाते हैं । विशेष “क्रियाकोष” आदि ग्रन्थोंमें देखिये ।

### ६ रात्रि भुक्ति त्याग

अन्न, पान, ग्रास और रेंहा इन चार प्रकारके

न पाता रात्रि भुक्ति ( भोजन ) त्याग प्रतिमा है। सूर्यने अस्त होना दो घड़ी ( ५० मिनट ) बाकी रहें तबसे और सूर्यके उदय होनेके व घड़ी बाद तक भोजन नहीं करना चाहिये। दाल, मात आदि अन्न लथ वल आदि पान, पेडा, चर्फी आदि घास और खड़ी ( घासुन्दी आदि ) लेहा कहलाता है।

“त्रियाकोप” में त्रिया मैथुन-त्यागको भी छठी प्रतिमा कहा है अर्थात् दिने ऋतुचर्य से रहना। इस प्रकार रात्रि भोजनने त्याग को सालमे छह मास उपवास करने का फल मिलता है तथा त्रियावा कहलाता है।

### ७ ऋतुचर्य प्रतिमा

मन, वचन, काय और कृतकारित अनुमोदना से स्त्री माश्रक त्याग करना ऋतुचर्य प्रतिमा है।

शरीर मल स्वरूप है, मल पैना करता है और सदा नौ रास्तों पर फफ फीचड, कनेऊ मूत्र आदि मल पनाया करता है। इसलिये बहुत धिनायना और भयवर है, मांस हड्डी आदिका पिंड है, ऐसा समझकर स्त्री सेवन, उनके अंग देखना, उनकी चचा आदि करना, मन वचन कायसे छोड़ देना चाहिये।

### ८ आरम्भ-त्याग प्रतिमा

शस्त्रादिका काम, नौकरी, रीती, शिल्प, व्यापार आदिके आरम्भे प्राणियाकी हिंसा होती है, इसलिये इन कामोंका मन वचन काय और कृतकारित अनुमोदना में त्याग करना आरम्भ त्याग प्रतिमा है। साधुओंमें प्रेम रक्ष्य। आरम्भ करनेसे दयाका भाव नहीं रहता; इसलिये

ससारमे भ्रमण करना पड़ता है। इसलिये गृहस्थारम्भका त्याग करना चाहिये। स्नान, दान, पूजन आदि धर्म कार्य करने की अनुमति है।



## ६ परिग्रह त्याग प्रतिमा

क्षेत्र, वस्तु, सुवर्ण धन आदि दस प्रकार के वस्तु परिग्रह से ममता छोड़कर आरम्भलीन होता हुआ सन्तोष धारण करना परिग्रह त्याग प्रतिमा है। वस्त्रको छोड़कर घातु बगरह नहीं रखना चाहिये। नरम पूजणी, पिण्डी और कमण्डल रखना चाहिये। लकड़ी और मिट्टीका वर्तन रख सकता है, दूसरी घातुओं के वर्तन नहीं रख सकता। बुलाने पर किसी श्रावक के घर भोजन करने जावे।

## १० अनुमति त्याग प्रतिमा

ससार सम्बन्धी आरम्भ, परिग्रह और बियाह आदि कामो में सम्मति न देना और रागद्वेष रहित रहना अनुमति-त्याग प्रतिमा है। निन वचन के सिवाय ससार के विषयकी चर्चा न करे, क्योंकि इससे पापका बन्ध होता है। शुभ और अशुभकी चाह छोड़ दे। शत्रु मित्र, कौच वचन और महल श्मशान आदिमें समता धारण कर।

## ११ उद्दिष्ट त्याग प्रतिमा

जो घरसे निकल कर मुनिराजसे वत ग्रहण कर, भिक्षासे भोजन करे, और ग्वह वस्त्र ( शराखे बराबर न रहे ) धारण करे, उसे उद्दिष्ट त्याग प्रतिमा कहते हैं। इनके दो भेद हैं  भुलक के पास खण्डवस्त्र पीछी और  लकुरे पास लंगोटके सिवाय कुछ नहीं



पिच्छी रख सकता है।\* क्षुल्लक घर्तनों में जोम सकता है, लेकिन ऐलक हाथमें रखकर खाते हैं। क्षुल्लक बाल बनवा सकता है लेकिन ऐलरको पेशलेंच करना पड़ता है।

आचार्य ब्राह्मण, अत्रिय और वैश्यके सिवाय और किसी ऐलक और मुनिका व्रत नहीं देते हैं।

पहली प्रतिमा से छठी प्रतिमा तक जघन्य, मातवी, आठवीं और नवमी प्रतिमाधारक मध्यम और दसवीं, ग्यारहवीं प्रतिमाधारक उत्तम श्रावण कहलाता है।



### प्रश्नावली

- १ प्रतिमा किसे कहते हैं ? किनकी हैं ? नाम सुनाओ।
- २ परिग्रह त्याग, दिवामीयुन त्याग, उरिष्ट त्याग और सधितारत्याग प्र किसे कहते हैं ?
- ३ ऐलक और क्षुल्लकमें क्या भेद है ?
- ४ आठवीं प्रतिमा धारण करनेवालेको छठी और नवमी प्रतिमाका पालन करना आवश्यक है या नहीं ? समझाओ।
- ५ प्रतिमाके क्या क्या नाम हैं ? अलग अलग नाम होनेका प्रयोजन समझाओ। उत्तम मध्यम, जघन्य कौन कौन प्रतिमाधारी हैं ?

## दशम पाठ

तत्त तथा पदार्थ

मुख्य तत्त्व तो हैं—जीव और अजीव । इन दोनोंमें सत्र गर्भित हो जाते हैं । किन्तु त्रिशोष ममकाने के लिये १ जीव, २ अजीव, आस्रव ॥ बन्ध, ५ सत्त्व, ६ निर्जरा और ७ मोक्ष—ये सत्त्वके सात पदार्थ होते हैं । ७ तत्त्वोंमें पुण्य और पाप ये दो और मिलाकर नव पदार्थ होते हैं ।

जीव—जिममें चेतना अर्थात् ज्ञान-दर्शन रूप भाव प्राण इत्यादि । जिसमें १ इन्द्रिय, २ घट ( मन वचन, काय ) आयु और श्वासोश्वास ये दस द्रव्य प्राण पाये जावें । जैसे मनुष्य देव, नारकी और तिर्यक्ष ( पशु पक्षी आदि ) ।

अजीव—जिसमें चेतना न पाई जाय । अर्थात् ज्ञान तथा दर्शन न हो । जैसे पुस्तक, टापी प्रामोफोन इत्यादि ।

आस्रव—बन्धके कारण को आस्रव कहते हैं । ज्ञानावरणादि द्रव्य कर्म और रागादि भाव-कर्मादि आना आस्रव है । आस्रवके चिन परिणामों से कर्म आता है उसे भावास्रव और ज्ञानावरणादि पुद्गल कर्मों का आता द्रव्यास्रव है ।

आस्रवके ५ भेद होते हैं—१—पाँच मिथ्यात्व २—पाँच अविरति ३—पन्द्रह प्रमाद, ४—तीन योग और ५—चार कषाय—इस प्रकार भेद और ३२ प्रभेद हो जाते हैं ।

मिथ्या

मोहनीय



ससा

मिथ्यात्व है। इसके ५ भेद हैं—१ विपरीत, २ एकांत, ३ विनय, ४ सशय और ५ अज्ञान।

विपरीत—वस्तुके स्वभावसे विरुद्ध जानना।

एकान्त—वस्तुमें अनेक धर्म होनेपर भी किसी एकको जानना।

विनय—सम्यक्त्वसे रहित होकर, बुद्ध, शकर, और ईसा सब समान रूपसे आदर करना।

सशय—वस्तुके स्वरूपमें सन्देह करना।

अज्ञान—अपने हित अहितको न पहिचानना।

### अविरति

आत्माके स्वभावसे हटकर ससारके विषयोंमें प्रवृत्ति करना अवि-  
रति है। यह पापके जीवोंकी हिंसा करना पांच इन्द्रिय और मन  
में न करना भी अविरति है। इस प्रकार यह १२ प्रकारकी है  
या हिंसा आदि पांच पापोंमें प्रवृत्ति करना ५ प्रकारकी अविरति है।

### प्रमाद

मन्यदर्शनादि गुणशीलोंमें असावधानता या अनादरको प्रमाद  
होते हैं। ये १५ होते हैं—

४ विषया, ४ कथाय, ५ इन्द्रिय १ निद्रा, और १ प्रणव  
होते हैं। ( स्त्री कथा, राज कथा, राष्ट्र कथा और भोजन कथा—  
४ विषयाय हैं। )

### योग

मन वचन कायसे कर्माँके आनेकी शक्तिको योग कहते हैं। योग  
२४ तीन भेद हैं—मन, वचन और काय। इनके १५ भेद होते हैं।

सत्य, असत्य, उभय, अनुभय, ये ४ सत्य मनोयोगके और इमी प्रकार  
 ४ यचन योगके ये दोनों मिलकर ८ हुये। और १ औदारिक,  
 २ वैक्रियक, ३ आहारक, ये तीनों औदारिक मिश्र आदि रूपसे तथा  
 १ कार्माण योग, इस प्रकार १६ भेद होते हैं।

### कपाय

जो मुख्य दुष्टानि रूपसे आत्माके परिणामांको कपे में कपाय कहते  
 हैं। इसमें १ क्रोध २ मान ३ माया और ४ लोभ ये मुख्य चार भेद हैं।  
 १६ कपाय और ६ नोकपायके भेदसे २२ भेद भी हैं। अनन्तानुबन्धी  
 प्रत्याख्यान, अप्रत्याख्यान और सज्जलन इन चारके क्रोध, मान,  
 माया, लोभ ये ४ भेद होते हैं। इस प्रकार १६ हुए। १ हास्य, २ रति,  
 ३ अरति ४ शोक ५ भय ६ जुगुप्सा, और ७ ह्री-वद, ८ पुर्वद,  
 ९ नपुसर्ग वद इस प्रकार १६ + ६ = २२ भेद हुए।  
 इस प्रकार आत्मनके ३२ और ५७ भेद होते हैं।

मिथ्यात्व=१	५
अधिरति=५	१२
प्रमाद=१५	०
योग=३	१५
कपाय=४	०५
<hr/> ३२	<hr/> ३७

ये भेद कथन की  
 अपेक्षा है।

कथ-

द्वय भाव रूप कर्माका  
 दो भेद है—

जिस चेतनासे परिणामसे कम बधता है उसे भावबन्ध और कर्म-  
मुद्गल परमाणुओं का आत्माके प्रदेशोंके साथ बधना द्रव्यबन्ध है।  
मिथ्यात्व, अविरति, आदि भावोंके कारण कम आते हैं और आत्मा  
के प्रदेशोंमें बध जाते हैं। जैसे गुहर्मधूलि मिलकर गुड़ रूप हो जाता है।  
य धमे कारण आस्रव है और आस्रवका कार्य बन्ध है। आस्रव  
और बन्ध एक ही समयमें होता है।

### सवर

आस्रवके रुकनेको अथात् नष्ट कर्मा को नहीं आने देने क  
सवर कहते हैं। इसके दो भेद हैं—भावसवर और द्रव्यसवर।  
आत्मा का जो परिणाम कर्मोंके आस्रवको रोकने में कारण  
है वह भावसवर और द्रव्यास्रवका रुक जाना द्रव्यसवर है।  
( तत्त्वार्थ सूत्रके अनुसार सवरके ३ गुप्ति, ५ समिति, १० धर्म, १२ अनु-  
प्रेक्षा, २५ परिपहजय, ५ पारित्र और १ तप इस प्रकार ४८ और ५ प्र-  
५ समिति, ३ गुप्ति, १० धर्म, १२ अनुप्रेक्षा, २२ परिपहजय और  
पारित्र इस प्रकार द्रव्यसवरके अनुसार ६२ भेद हैं। तत्त्वार्थ सूत्र  
१२ तप दिये गये हैं और द्रव्यरूपके अनुसार तपन देकर = प्रत दिये गये हैं।  
३ गुप्ति—ससारके विषयोंसे मन बधन कायकी प्रवृत्तिको रोकना  
गुप्ति है। ये तीन होती हैं—मन, वचन, काय।  
५ समिति—ईया, मापा, एषणा, आदाननिक्षेपण और उत्सर्ग।  
१० धर्म—ससारमें गिरनेसे रक्षा करनेवाला धर्म है। व १० हैं—  
उत्तम क्षमा, उत्तम मार्दव, आर्जव, शौच, सत्य, सयम, तप, त्याग  
आकिंचन्य, और ब्रह्मचर्य। इनकी वर्णन हो चुका है।  
१२ अनुप्रेक्षा—बार बार चिन्तन करने को अनुप्रेक्षा कहते हैं।

नित्य, अशरण आदि रूप धार २ चिन्तन करना अनुप्रेक्षा  
थवा भावना है। वे ये हैं—अनित्य, अशरण, ससार, एकत्व, अन्यत्व,  
अगुचि, आस्रव, सघर, निर्जरा, लोक, बोधिलुभ और धर्म।

१ अनित्य—तीन लोकमें कोई पदार्थ नित्य नहीं है मय नष्ट हो  
जायेगा ऐसा धार २ विचारना अनित्यानुप्रेक्षा या अनित्य भावना है।  
ऐसी प्रकार अन्य भावनाओंमें भी समझना चाहिये तथा अनित्यके  
पक्षपर “अशरण” आदि प्रवृत्ति देना चाहिये।

२ अशरण जिस प्रकार वनमें सिंहसे बचनेके लिये हरिणको कोई  
रण नहीं मिलता उसी प्रकार मसारमें मृत्यु आदिसे बचानेवाला कोई  
हो। केवल रत्नत्रय धर्म ही शरण है, इत्यादि।

३ ससार—ससारमें किसी प्रकारसे सुख नहीं है, ससार धार  
न्यमय है इसमें कुछ भी सार नहीं है।

४ एकत्व—आप अकेला उत्पन्न होता और अकेला ही मरता है  
मेरा कोई साथी नहीं, मैं, किसी का नहीं। सुख दुःखका मैं ही कर्ता,  
मैं ही भोक्ता हूँ।

५ अन्यत्व—मैं महल घेरे रह सबसे पृथक् हूँ, ये मेरे नहीं हैं मैं  
इनका नहीं हो सकता। स्त्री पुत्रादि सब मतलबके साथी हैं। अधिक  
तो क्या, मेरा शरीर भी मेरा साथी नहीं है, जो सम्मिलित मालूम  
पड़ता है। फिर स्पष्ट रूपसे निम्न पदार्थ मेरे कैसे हो सकते हैं?

६ अगुचि—यह शरीर बहुत ग्लानिकारक है, इसमें मल भरा है,  
मल मूत्रादि बहता है, मांस रून आन्त्रिकी घेली है, इस देहमें कुछ  
भी मोहकता नहीं है। इससे कैसे प्रीति हो?

७ आस्रव—ससार की वियाजमें मन, वचन, कायकी प्रवृत्ति है।

- ११ कन्दरीली जमीन अथवा पत्थर पर एक ही करबटसे सोनेका दुख सहन करना शय्या परीपह है।
- १२ क्रिमी दुष्ट पुरुषके गाली बगैरह देनेपर भी क्रोध न फैल क्षमा धारण करना, आशेष परीपह है।
- १३ किसी दुष्ट पुरुष द्वारा मारे पीटे जाने पर भी क्रोध और बलेश नहीं करना यथ परीपह है।
- १४ भूय व्यास लगने अथवा रोग हो जानेपर भी भोजन, औषधादि बगैरह नहीं मांगना, याचना परीपह है।
- १५ भोजन न मिलने अथवा अन्तराय हो जानेपर बलेश न करना लाभ परीपह है।
- १६ बीमारीका दुख न करना रोग परीपह है।
- १७ शरीरमें काँच, सूई काटे बगैरहके खुभ जानेका दुख सहन करना तृणस्पर्श परीपह है।
- १८ शरीरमें पसीना आ जाने अथवा घूल मिट्टी लग जानेका दुख सहन करना और स्नान नहीं करना, मल परीपह है।
- १९ किसीके आदर मत्सर अथवा विनय प्रणाम बगैरह न करने पर घुरा न मानना, सत्कार पुरस्कार परीपह है।
- २० अधिक विद्वान अथवा चारित्रवान हो जानेपर भी मान न करना प्रज्ञा परीपह है।
- २१ अधिक तपश्चरण करनेपर भी अवधिज्ञान आदि न होने क्षोभ न करना अज्ञान परीपह है।
- २२ बहुत काल तक तपश्चरण करनेपर भी कुछ फलकी प्राप्ति न होनेसे सम्यग्दर्शनसे दूषित न करना अदर्शन परीपह है।

## चारित्र्य

अशुभ कर्मोंसे विरक्त और शुभ कर्मों में प्रवृत्त होना चारित्र्य है । यह चारित्र्य-व्रत-समिति रूप होता है । सामायिक, छेदोपस्थापना, परिहार विगुद्धि, सूक्ष्मसांपराय और यथाग्न्यात चारित्र्य द्म प्रकार चारित्र्यके ५ भेद हैं ।

१ सब जीवोंमें समता भाव रखना, सुख दुःखमें समान रहना शुभ अशुभ विकल्पोंका त्याग करना, सामायिक चारित्र्य है ।

२ सामायिकसे हिंग जानेपर फिर अपनेको अपनी शुद्ध आत्मा के अनुभवमें लगाना तथा व्रतादिकमें भग पढ़नेपर प्रायश्चित्त धनैरह कर सावधान होना छेदोपस्थापना चारित्र्य है ।

३ राग द्वेषादि विकल्पोंका त्यागकर अधिकताके साथ आत्म-गुद्धि करना परिहार-विगुद्धि चारित्र्य है ।

४ अपनी आत्माको कपायसे रहित करते-करते सूक्ष्म लोभ कपाय नाम मात्रको रह जाय इसको सूक्ष्मसांपराय कहते हैं । उसके भी दूर करनेकी कोशिश करना सूक्ष्मसांपराय चारित्र्य है ।

५ कपाय रहित जैसा निष्कप आत्माका शुद्ध स्वभाव है, वैसा होकर हममें भग्न होना, यथाग्न्यात चारित्र्य है ।

## निर्जरा

कर्मों का एकदेश रूप भड़ते जाना निर्जरा है । इसके द्रव्य निर्जरा और भाव-निर्जरा दो भेद हैं ।

आत्माके जिस भावसे कर्म अपना फल देकर नष्ट होता है वह भाव निर्जरा है । कर्मोंकी स्थिति पूरी होनेपर जिनका फल



बुद्धा है यह कर्म पुद्गल जिस आत्माके परिणामसे भ्रष्टता है उसे मविपाक निर्जरा और जो बारह प्रकारके तप द्वारा आत्माके परिणामसे कर्म भ्रष्टता है उसे अविपाक निर्जरा कहते हैं। इस प्रकार भाव निर्जराके भी दो भेद हो गये हैं। समय पाकर तपसे कर्मोंका छुट जाना, भ्रष्ट जाना, द्रव्य निर्जरा है।

### मोक्ष

समस्त कर्मों का सर्वथा क्षय हो जाना मोक्ष है। इसके दो भेद हैं—भाव मोक्ष और द्रव्य मोक्ष।

समस्त कर्मों के क्षयका कारण आत्माका जो परिणाम है यह भाव मोक्ष है और द्रव्य कर्मों का आत्मासे पृथक् होना द्रव्य मोक्ष है।

### पदार्थ

जीव, अजीव, आक्षय, मन्थ, मघर, निर्जरा और मोक्ष ये सात सत्य और पुण्य तथा पाप इस प्रकार पदार्थ १ होते हैं।

पुण्य—जिन शुभ भावोंसे प्राणियोंकी सुखकी सामग्री बगैरह मिले उसे पुण्य कहते हैं। साता वेदनीय, शुभ आयु, शुभ नाम और शुभ गोत्र ये पुण्य कर्मके उदयसे प्राप्त होते हैं और अच्छा खाना पीना, सवारी आदि, दीर्घ और स्वस्थ जीवन, देवगतिमें जन्म पाना, उत्तम देह प्राप्त करना और लोकपूज्य कुलमें उत्पन्न होना यह सब पुण्यका फल है।

पाप—जिन भावोंके उदयसे प्राणियोंको दुःख मिले उसे पाप कहते हैं। असाता वेदनीय, अशुभ आयु, अशुभ नाम और पाप कर्मके उदयसे प्राप्त होते हैं। दुरिद्र, दुःख होना, मिलना, नरक और तिर्यक्

रि कुरूप देह प्राप्त करना तथा लोकनिन्द्य कुलमें उत्पन्न होना यह व पाप कर्मके उदयसे मिलता है ।

### प्रश्नावली

- १ द्रव्य तत्त्व और पदार्थ इनके अभिप्राय स्पष्ट बनाओ ।
- २ आकाश को नाशके दृष्टान्त पर समझाओ ।
- ३ द्रव्य निर्जरा, भाव निर्जरा, द्रव्यबन्ध और भावबन्ध—इनमें क्या अन्तर है ?
- ४ आकाशके ३२ और ५७ भेद अलग गिनाओ ।
- ५ एक साथ किननी परीपह सहन की जा सकती हैं ? परीपह, उपसर्ग और विदुल्लभत क्या मंगल्य है ?

### एकादश पाठ

#### कर्मोंकी उत्तर प्रकृतिर्पा

कर्मकी मूल प्रकृतिर्पा ८ हैं तथा उत्तर प्रकृतिर्पा १४८ हैं । ज्ञानावरण की ५, दशानावरण की ६, वेदनीय की २, मोहनीय की २८, जायु की ४, नाम की ६३, गोत्र की २ तथा अन्तराय की ५ ।

#### ज्ञानावरण कर्म

मतिज्ञानावरण, भ्रुतिज्ञानावरण, अवधिज्ञानावरण, मन-पर्यय ज्ञानावरण और वेवलज्ञानावरण—ये पाँच ज्ञानावरण कर्मके भेद या प्रकृतिर्पा हैं ।

१ मतिज्ञानावरण उसे कहते हैं जो मतिज्ञान, जो न होने दे अर्थात् मतिज्ञानका आवरण या घात करे ।

२ भ्रुतिज्ञानावरण उसे कहते हैं जो

३ अवधिज्ञानावरण उसे कहते हैं जो

अनतानुबन्धी क्रोध, मान, माया, लोभ, उन्हें कहते हैं जो आत्मा  
सम्यग्दर्शन गुणका घात करे। जब तक यह कपाय सहित है, सम्य  
दर्शन नहीं होता।

अप्रत्याख्यानोवरण क्रोध, मान, माया, लोभ उन्हें कहते हैं जो  
आत्माके वैराग्यारिद्रका घात करे अर्थात् जिनके उदयसे श्रावकके १२  
व्रत पालन करनेके भाव न हों।

प्रत्याख्यानोवरण क्रोध, मान, माया, लोभ उन्हें कहते हैं जो  
आत्माके सकलचारिद्रको नष्ट करें अर्थात् जिनके उदयसे, मुनियोंने  
व्रत पालन करनेके भाव न हों।

सङ्कलन क्रोध, मान, माया, लोभ, उन्हें कहते हैं जो आत्माके  
यथार्यात चारिद्रका नाश करे अर्थात् जिनके उदय से चारिद्रकी  
पूर्णता न हो।

नोकपाय ( किंचित् कपाय ) के ६ भेद हैं—हास्य, रति, अरति,  
शोक, भय, जुगुप्सा, स्त्रीवेद, पु वेद, नपु सकवेद।

हास्य—उसे कहते हैं जिसके उदयसे हसी आवे।

रति—उसे कहते हैं जिसके उदयसे प्रीति हो।

अरति—उसे कहते हैं जिसके उदयसे प्रीति न हो।

शोक—उसे कहते हैं जिसके उदयसे सताप हो।

भय—उसे कहते हैं जिसके उदयसे भय ( डर ) हो।

जुगुप्सा—उसे कहते हैं जिसके उदयसे ग्लानि उत्पन्न हो।

स्त्रीवेद—उसे कहते हैं, जिसके उदयसे जी

भाव हों।

पु वेद—उसे कहते हैं जिसके

र

नपु सङ्गवेद—इसे कहते हैं जिसके उदयसे स्त्री पुरुष दोनोंसे रमने का भाव हो।

इस प्रकार १६ कथाय, ६ नोकथाय—ये २५ चारित्रमोहनीय का और ३ शानमोहनाय की—कुल मिलाकर मोहनीय कर्मकी २८ प्रकृतियाँ हैं।

### आयुर्कर्म

आयुर्कर्म चार भेद है—नरक आयु, तिर्यञ्च आयु, मनुष्य आयु, देव आयु।

नरक आयु—वह है जो जीवको नारकीके शरीरमें रोक रखे।

तिर्यञ्चआयु—वह है जो जीवको तिर्य चके शरीरमें रोक रखे।

मनुष्यआयु—वह है जो जीवको मनुष्यके शरीरमें रोक रखे।

देव आयु—इसे कहते हैं जो जीवको देवके शरीरमें रोक रखे।

### नामकर्म

इस कर्मकी ११ प्रकृतियाँ हैं—

४ गति ( नरक, तिर्यञ्च, मनुष्य, देव ) इस गति नाम कर्मके उदय से जायका आकार नारकी, तिर्यञ्च, मनुष्य और देवके समान बनता है।

१ जाति—एक इन्द्रिय, दो इन्द्रिय, तीन इन्द्रिय, चार इन्द्रिय, पाँच इन्द्रिय—इस जाति नाम कर्मके उदयसे जीव एक इन्द्रिय आदि शरीरको धारण करता है।

१ शरीर ( औदारिक, वैज्रियक, आहारक, तैलस, कामांश ) इस शरीर-नामकर्मके उदयसे जीव औदारिक आदि शरीरको धारण करता है।

३ अर्गापांग ( औदारिक, वैक्रियक, आहारक )—इस नाम कर्मके उदयसे हाथ, पैर, सिर, पीठ वगैरह अंग, ललाट, नासिका वगैरह उपांगका भेद प्रगट होता है ।

१ निर्माण—इस नाम कर्मके उदयसे अर्गोपांगकी ठीक ठीक रचना होती है ।

५ पन्धन ( औदारिक, वैक्रियक, आहारक, तेजस, कामाण )—इस नाम कर्मके उदयसे औदारिक आदि शरीरोंके परमाणु आपसमें मिल जाते हैं ।

६ सघात ( औदारिक, वैक्रियक, आहारक, तेजस, कामाण )—इस नाम कर्मके उदयसे औदारिक आदि शरीरोंके परमाणु बिना छिद्रके एक रूपमें मिल जाते हैं ।

६ सस्थान—समचतुष्क सस्थान, न्यग्रोधपरिमण्डल-सस्थान, स्वातिसस्थान, कुञ्जकसस्थान, वामनसस्थान, हुण्डकसस्थान—इस नाम कर्मके उदयसे शरीरकी आकृति यानी शकल सूरत बनती है ।

समचतुष्कसस्थान नाम कर्मके उदयसे शरीरकी आकृति ऊपर नीचे तथा धीचमें ठीक बनती है ।

न्यग्रोध परिमण्डल सस्थान नामकर्मके उदयसे जीवका शरीर बढ़के पेड़की तरह होता है अर्थात् नाभिसे नीचेका भाग छोटा और ऊपरका भाग बड़ा होता है ।

स्वातिसस्थान नामकर्मके उदयसे शरीरकी शकल पहल्लेसे बिलबुल उल्टी होती है यानी नाभिसे नीचेके अंग बड़े और ऊपरके छोटे होते हैं ।

कुञ्जकसस्थान नामकर्मके उदयसे शरीर कुबड़ा होता है ।

वामनसस्थान नामकर्मके उदयसे शरीर घौना होता है ।

हुण्डकसस्थान नामकर्मके उदयसे शरीरके अगोपांग किसी ग्रास शकलके नहीं होते हैं। कोई छोटा, कोई बड़ा, कोई कम, कोई अधिक होता है।

१. सहनन ( वज्रपुपमनाराचसहनन, वज्रनाराचसहनन, नाराच-सहनन, अद्वनाराचसहनन, कीलरसहनन, असप्राप्तासृपाटिका सहनन )—इन नामकर्मके उदयसे हाडोंका बन्धन विशेष होता है।

वज्रपुपमनाराचसहनन—नामकर्मके उदयसे वज्रके हाड, वज्रके घठन और वज्रकी कीलिया होती है।

वज्रनाराचसहनन—नामकर्मके उदयसे वज्रकी कीली होती है, परन्तु घठन वज्रने नहीं हाते हैं।

नाराचसहनन—नामकर्मके उदयमें हृदियोंमें घठन और कील लगी होती है।

अद्वनाराचसहनन—नामकर्मके उदयसे हृदियोंकी संधियां आधी कालित होती हैं यानी एक तरफ तो कील लगी होती है परन्तु दूसरी तरफ नहीं होता तथा वज्रके समान फठोर नहीं होता।

कीलरसहनन—नामकर्मके उदयसे हृदियोंकी सन्धियां कीलोंसे मिली होती हैं।

असप्राप्तासृपाटिकासहनन—नामकर्मके उदयसे जुड़ी जुड़ी हड्डियां नसासे बंधी होती हैं, उनमें कील नहीं लगी होती हैं।

८ स्पर्श ( बड़ा, नर्म, हलका, भारी, ठण्डा, गरम, चिकना, रखा )—इस नामकर्मके उदयसे शरीरमें बड़ा, नम, हलका, भारी बगैरह स्पर्श होता है।

९ रस ( खट्टा, मीठा, कड़वा, कपायला, चपरा )—इस नामकर्मके उदयसे शरीरमें खट्टा, मीठा बगैरह रस ( स्वाद ) होते हैं।

२ गण ( सुगण, दुर्गन्ध )—इस नामकर्मके उदयसे शरीरमें सुगण या दुर्गन्ध होती है ।

५ वर्ण ( काला, पीला, नीला, लाल, सफेद ) इस नामकर्मके उदय से शरीरमें काला पीला वगैरह रंग होते हैं ।

४ आनुपूर्व्य, (नरक तिर्यंच, मनुष्य, देव)—इस नामकर्मके उदय से विप्रहगतिमें यानी मरनेके पीछे और जन्मसे पहलें रास्तेमें मरनेसे पहले के शरीरके आकार आत्माके प्रदेश रहते हैं ।

१ अगुरुलघु—इस नामकर्मके उदयसे शरीर न तो ऐसा भारी होता है जो नीचे गिर जावे और न ऐसा हलका होता है जो आफकी रुईकी तरह उड़ जावे ।

१ क्षपघात—इस नामकर्मके उदयसे उसे अग होते हैं चिनते अपना ही घात हो ।

१ परघात—इस नामकर्मके उदयसे दूसरेका घात करने वाले अगोपाग होते हैं ।

१ आतप—इस नामकर्मके उदयसे आतपरूप शरीर होता है ।

१ उग्रोत्—इस नामकर्मके उदयसे उद्योतरूप (प्रकाश) शरीर होता है ।

१ विहायोगति ( शुभ अशुभ )—इस नामकर्मके उदयसे जीव आकाशमें गमन करता है । इनके २ भेद होते हैं—प्रशस्त विहायोगति, अप्रशस्त विहायोगति ।

१ वच्छ्वास—इस नामकर्मके उदयसे जीव श्वास और वच्छ्वास होता है ।

१ त्रस—इस नामकर्मके उदयसे दो इन्द्रिय आदि जीवोंमें जन्म होता है अर्थात् दो इन्द्रिय, तीन इन्द्रिय, चार इन्द्रिय, पांच इन्द्रिय होता है ।

१ स्थावर—इस नामकर्मके उदयसे पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु अथवा धनस्पतिमें अर्थात् एक इन्द्रियमें जन्म होता है।

१ बादर (स्थूल)—यह वह नामकर्म है जिसके उदयसे दूसरेको रोकनेवाला और स्वयं दूसरेसे रुकनेवाला शरीर होता है।

१ सूक्ष्म—यह वह नामकर्म है जिसके उदयसे ऐसा धातुक शरीर होता है जो न तो किसीसे रुकता और न किसीको रोकता है। छोड़े, मिट्टी, पत्थरके बीचमेंसे होकर निकल जाता है।

१ पर्याप्ति—यह वह नामकर्म है जिसके उदयसे अपने योग्य आहार, शरीर, इन्द्रिय, श्वासोच्छ्वास, भाषा और मन—इन पर्याप्तियों की पूर्णता हो।

१ अपर्याप्ति—यह वह नामकर्म है जिसके उदयसे एक भी पर्याप्ति पूर्ण न हो।

१ प्रत्येक—इस नामकर्मके उदयसे एक आत्मा का स्वामी एक ही शरीर होता है।

१ साधारण—इस नामकर्मके उदयसे एक शरीरके स्वामी अनेक जीव होते हैं।

१ स्थिर—इस नामकर्मके उदयसे शरीरके धातु और उपधातु अपने ठिकाने रहते हैं।

१ अस्थिर—इस नामकर्मके उदयसे शरीरके धातु और उपधातु अपने ठिकाने नहीं रहते हैं।

१ शुभ—इस नामकर्मके उदयसे शरीरके अवयव ( हिस्से ) सुन्दर होते हैं।

१ अशुभ—इस नामकर्मके उदयसे शरीरके अवयव ( हिस्से ) दुन्दुभ होते हैं।



१ सुमग—इस नामकर्मके उदयसे दूसरे जीवको अपने शरीरसे प्रीति होती है ।

१ दुर्मग—इस नामकर्मके उदयसे दूसरे जीव अपने शरीरसे अप्रीति वा घैर करते हैं ।

१ सुस्वर—इस नामकर्मके उदयसे स्वर अच्छा होता है ।

१ दु स्वर—इस नामकर्मके उदयसे स्वर अच्छा नहीं होता है ।

१ आदेय—इस नामकर्मके उदयसे शरीरपर प्रभा और कानि होती है ।

१ अनादेय—इस नामकर्मके उदयसे शरीरपर प्रभा और कानि नहीं होती है ।

१ यश कीर्ति—इस नामकर्मके उदयसे जीवकी ससारमे प्रशंसा और कीर्ति ( नामवरी ) होती है ।

१ अयश कीर्ति—इस कर्मके उदयसे जीवकी कीर्ति नहीं होने पाती है ।

१ तीर्थंकर—इस नामकर्मके उदयसे जीवको अरहन्त पद मिलता है अथाऽ वह तीर्थंकर होता है ।

## गोत्रकर्म

गोत्र कर्मके २ भेद हैं—उच्चगोत्र, नीचगोत्र ।

उच्च गोत्र—उसे कहते हैं जिसके उदयसे जीव लोकमान्य ऊच कुल में पैदा होता है ।

नीच गोत्र—उसे कहते हैं जिसके उदयसे जीव लाफनिन्दित अर्थात् नीचे कुल में पैदा हो ।

## अन्तराय कर्म

अन्तराय कर्मके ५ भेद हैं—दान अन्तराय, लाभ अन्तराय, भोग अन्तराय, उपभोग अन्तराय और धीर्य अन्तराय ।

दान अन्तरायकर्म—जिसके हृदयसे यह जीव दान न दे सके ।

लाभ अन्तरायकर्म—जिसके हृदयसे लाभ न हो सके ।

भोग अन्तरायकर्म—जिसके हृदयसे अच्छे पदार्थोंका भोग न कर सके ।

उपभोग अन्तरायकर्म—उसे कहते हैं जिसके हृदयसे जेवर कपड़ों धातु चार्जोंका उपभोग न कर सके ।

धीर्य अन्तरायकर्म—उसे कहते हैं जिसके हृदयसे शरीरमें सामर्थ्य यानी बल और ताकत न हो ।

## प्रश्नावली

१ कम किसे कहत हैं? मूल प्रवृत्तियाँ और उत्तर प्रवृत्तियोंके नाम भलगत कहो ।  
२ पुनर्ग, आदित्य, पुन, यक्षकीर्ति, आनुपम्य नाराच-सहनन कु-शक सस्थान और स्थानपूर्विके लक्षण कहो ।

३ मनुष्य देव, सिंह, मय और बैलकी गति, जाति, शरीर अङ्गोपाङ्ग आदि सब पत्राकर ब्याख्यो ।

४ नीचे लिखे काम किस २ कर्मके हैं ? अर्था पैदा होना, भंगी बनना, पुस्तक जोरी चनी जाना, राजा बनाना मिखारी बनाना, मूल होना, नरकमें पहुँचना यह उ गलियाँ होना, पुस्तकसे रमनेके भाव, बौना शरीर, बपना घात, कीलोंसे शत्रुओं की सधियाँ मिलना और तीर्थक्षर बनना ।

५ सबसे अच्छा और सबसे बुरा कर्म कौनसा है ?

## लोक

लोक उसे कहते हैं जिसमें जीव आदि समस्त द्रव्य देते जाय अथवा जो समस्त द्रव्योंको स्थान दे और स्वयं रहे। आकाशके दो भेद होते हैं—एक लोकाकाश और दूसरा अलोकाकाश। जिसमें अन्न आकाशके सिवाय कुछ नहीं है उसे अलोकाकाश और जिसमें जीव आदि वहाँ द्रव्य पाये जायें उसे लोकाकाश कहते हैं।

### लोकका आकार

(१) नीचे मुग्न किये हुए आगे मृदगके ऊपर पूरा मृदग रखनेपर जो आकार होता है वही लोकका आकार होता है। लेकिन मृदग गोल होता है और लोक चौकोर है, इतना भेद है।

(२) मनुष्य दोनों पाँव फैलाकर दोनों हाथ कमरपर रखकर खड़ा हो जायें। इस समय जैसा आकार बनता है वैसा ही लोकका आकार है। इसलिये भी इसे लोक कहते हैं।

लोकके चारों तरफ घनोदधिवलय है, इसको घनवात और घन वातको तनुवातवलय धेरे हुए है। तनुवातवलयके आगे अनन्त आकारा है जिसे अलोकाकाश भी कहते हैं।

### लोककी ऊँचाई, चौड़ाई और विस्तार

लोक १४ राज्जु ऊँचा है। मध्यलोकके अन्त तक और मध्यलोकसे ऊर्ध्वलोकके अन्ततक ७९ राज्जु परिमाण होता है।

अधोलोकके नीचे भागमें पूर्वसे पश्चिम अथवा पश्चिमसे पूर्व तक ९ राज्जु है। अधोलोकसे मध्यलोक तक क्रमसे घटते पड़ते एक राज्जुसी चौड़ाई रह जाती है। मध्यलोकसे पड़ते हुए महालोक अथवा पाँचवें स्वर्गके अन्त तक ५ राज्जुका विस्तार अर्थात् चौड़ाई हो जाती

है। फिर क्रमसे घटकर लोकके अन्तमें एक राजुका विस्तार रह जाता है। ऊपरसे नीचे तक १४ राजु लम्बी, १ राजु चौड़ी चौकोन त्रसनाली लोकके मध्य है।

त्रसनालीकी ऊँचाई अधोलोकसे मध्यलोक तक ७ राजु और मध्यलोकमें एक लाख योजन मेरु पर्वत है। इसके सहित ७ राजु ऊँचा ऊर्ध्वलोक है।

### अधोलोक

मेरु पर्वत रत्नप्रभाके आधारपर है। उससे नीचे प्रत्येक एक २ राजु प्रमाण शर्करा, घालुका, पक, धूम, तम, महातम नामक ६ पृथिवियाँ हैं, और इनके नीचे भूमि रहित निगोद आदि पाँच स्थावर जीव रहते हैं। नरककी पृथिवियोंमें कुल ८४००००० चौरासी लाख बिल हैं। पहिली में १,००००, दूसरीमें १,३२०००, तीसरीमें १,२८०००, चौथीमें १,२४०००, पाँचवींमें १,२००००, छठीमें १,१६००० और सातवींमें १०८००० बिल हैं। ये भूमियाँ पूर्व पश्चिममें लोकके अन्त तक चौड़ी हैं।

मेरुके धराधर गहरा एक हजार योजन चित्रा पृथिवी है। इसमें नीचे भागमें १६,००० योजनका स्तरभाग है। स्तरभागके नीचे ८४,००० योजनका पक भाग है। पकभागके नीचे ८०,००० योजन मोटा अज-हुल भाग है। स्तरभागमें असुर कुमार जातिके देवोंको छोड़कर नव प्रकारके भवनवासी और इसी प्रकार राक्षसोंको छोड़कर सात प्रकार व्यन्तरद्व रहते हैं। पकभागमें असुर और राक्षसोंका निवास है। अजहुल भागमें नारकी रहते हैं।

### मध्यलोक अथवा तिर्यग्लोक

जम्बूद्वीप आदि शुभनाम धारक द्वीप और लवणोदधि आदि शुभ नामवाले समुद्र एक दूसरेसे दुगुने २ होते हुए, स्वयम्भू रमण तक तिरछे ३ विस्तारके कारण तिर्यग्लोक अथवा तिर्यग्लोक कहलाते हैं।

३॥ उदार सागरके रोमोंके समान टुकड़ोंके धरावर अस्तरयात् द्वीप समुद्र हैं । इन सबके बीचमें जम्बूद्वीप है ।

जम्बूद्वीपमें भरत आदि मात क्षेत्र और हिमवत् आदि द्युह पर्वत हैं । बीचमें मेरु पर्वत है । पद्म और पुडरीक तालाबसे तीन २ नदियां अपने अपने क्षेत्रसे निकलकर उहकर पूर्व तथा पश्चिम समुद्रोंमें जा मिली हैं ।

जम्बूद्वीपमें दो सूर्य और दो चन्द्रमा, लवणोंदमें चार २ घातका मण्डद्वीपमें चारह २, कालोद समुद्रमें न्यालीस २ सूर्य और चन्द्रमा हैं । पुष्करार्धमें ७ ७२ सूर्य और चन्द्रमा हैं । इस प्रकार ढाई द्वीपमें ११२ सूर्य और १३० चन्द्रमा हैं । ढाई द्वीप अर्थात् मानुषोत्तर पर्वत तक मनुष्योंका आगमन है, उसके आगे नहीं । मानुषोत्तर पर्वतसे आगे ज्योतिष्क विमान स्थिर रहते हैं । इन ज्योतिष्क विमानमें अष्टत्रिंश सुवर्ण तथा रत्नमय चैत्यालय हैं ।

### ऊर्ध्वलोक

सौधर्म आदि १६ स्वर्ग, नवग्रैवेयक, नव अनुदिश और त्रिपय आदि पांच अनुत्तर विमान । ये एक दूसरे पटलने ऊपर रहते हैं ।

सोलह स्वर्गके ऊपर एकराजुमें नवग्रैवेयकादि हैं और ऊपर मनुष्य छोड़ने समान पैंतालीस छात्र योचन विस्तारवाली सिद्धशिला है । इसके ऊपर घनोदधि, घनवात और तनुघात ये ३ घल्य हैं । छोड़के अप्रमाग में केवल ज्ञान आदि अनन्तगुणधारक श्रीसिद्धपरमेष्ठी निवास करते हैं ।

### प्रश्नावली

- १ लोक किसे कहते हैं, अथ समझाओ ।
- २ ऊर्ध्वलोक, मध्यलोक और अधोलोक कौनसा है ?
- ३ लोक किना ऊँचा व चौड़ा है और ७ नरकों व स्वर्गोंकी रचना कैसी है ?
- ४ निगोद, मध्यलोक और सिद्धशिला कहाँ है ?
- ५ मध्यलोक और ऊर्ध्वलोकका वर्णन करो ।



---

जवाहर प्रेस  
१६१११, हरीजन रोड  
कलकत्ता ७

---

नाराग रहने के

प्राकृतिक

उपाय





समाज कल्याण-माला पुष्प—२

नीरोग रहने के

# प्राकृतिक उपाय

(द्वितीय सयर्द्धिन संस्करण)



सम्पादक

तुलसीराम सरावगी

राधाकृष्ण नेत्रटिया

धर्मचन्द्र सरावगी



प्रकाशक

स्वास्थ्य प्रचार विभाग

मारवाडी रिलीफ सोसाइटी



सन् १०१२

प्रकाशक

राधाकृष्ण नेपथिया,

संयोजक स्वास्थ्य प्रचार विभाग

मारवाडी रिलीफ सोसाइटी,

३६१, अयर चितपुर रोड, कलकत्ता ।

द्वितीय संशोधित संस्करण सन् २०१०

मूल्य छ आना

मुद्रक—

जमादत्त शर्मा

रत्नाकर प्रेस

११ ए, सैयद साहिब रोड

कलकत्ता ७

## भूमिका

अधिकतर आदमी, चाहे वे जान या न जानें, किसी न किसी रोग से ग्रस्त हैं। डॉक्टरों और वैद्यों की, तथा अस्पतालों और औपचारिकों की सरया उत्तरोत्तर बढ़ती जा रही है, और ज्यों-ज्यों वह बढ़ रही है त्यों-त्यों नये नये रोगियों की वृद्धि हो रही है। कितने ही आदमी प्रतिदिन भोजन की ही तरह औषधि का सेवन अनिवार्य समझते हैं। खाना खाने के बाद फोई चूर्ण, चटनी, सोडा-लेमनेट या पान पीड़ी आदि का अनावश्यक सेवन करना सभ्यता समझी जाती है। आदमी यह नहीं जानता, या भूल जाना है कि अधिकांश औषधियाँ हानिकारक हैं, वे एक रोग को दवाती हैं, तो थोड़े बहुत समय में उसी या किसी नये रोग को आमंत्रित करनेवाली होती हैं। वास्तविक रोग नियारण के लिये भोजन और रहन सहन में सुधार करना चाहिये, और आवश्यकता होने पर प्राकृतिक चिकित्सा अपनानी चाहिये। हमें नितना विश्वास भीमती और खचीली दवाइयों में है, उसकी अपेक्षा आधा थोपाई भी सादा जीवन और मिट्टी, पानी, हवा और प्रकाश में हो तो हम कितने अधिक स्वस्थ और सुखी हो सकते हैं। विशेषता यह है कि ये बातें हमारे यश की हैं, इसके लिये हमें किसी का आसरा तकने की जरूरत नहीं होती, रुपये-पैसे की जरूरत नहीं होती। पर ये बात इतनी

प्रकाशक

राधाकृष्ण नेवटिया,

संयोजक, स्वास्थ्य प्रचार विभाग

मारवाडी रिलीफ सोसाइटी,

३६१, अपर चितपुर रोड, कलकत्ता ।

द्वितीय संशोधित संस्करण स० २०१०

मूल्य छ आना

मुद्रक—

उमादत्त शर्मा

रत्नाकर प्रेस

११ ए, सैयद सली ऐन

कलकत्ता ७

ध्यान नहीं, सरकार का भी नहीं। सरकारी अधिकारी प्रायः अंगरनों की चलायी परिपाटी के ही समर्थक और पोषक हैं। आवश्यकता है, कुछ सेवा-भावी सज्जन और सत्पाएँ आगे बढ़ें तथा जनता और सरकार को उनका वर्तमान भुक्ताव। वर्तमान स्थिति में जो इन्ने गिने व्यक्ति और सत्पाएँ एसे साहित्य प्रचार में विशेष रुचि रखती हैं, उनमें भारवाही रिलीफ सोसाइटी का नाम उल्लेखनीय है। इसने 'समाज-कल्प माला' नाम से समान के लिये हितकर प्रकाशन आरम्भ किया है। पहली पुस्तिका जो 'घरेलू प्राकृतिक चिकित्सा' नाम से निरली थी, धन परिवर्द्धित रूप में 'नित्य उपयोग में आनेवाली प्राकृतिक चिकित्सा' नाम से निरल रही है और दूसरी पुस्तिका 'नीरोग रहने के प्राकृतिक उपाय' भी परिवर्द्धित रूप में निरल रही है। इसी तरह अन्य पुस्तकें भी प्रकाश में आनेवाली हैं, जो सुन्दर और सस्ती होंगी।

भारतीय ग्रन्थमाला }  
 दारागज, प्रयोग

विनीत  
 भगवानदास 'केला'

## विनम्र निवेदन

पाठक इससे हर्षित होंगे कि 'समाज-कल्याण-माला' का द्वितीय पुष्प, "नीरोग रहने के प्राकृतिक उपाय" नाम से सज्जित रूप में उनके समक्ष रखा जा रहा है। पहले सस्करण में जहाँ प्रचलित व्यायाम दिए गये थे, वहाँ आदि में नाभिचक्र-शोधन के साथ-साथ कुछ सूक्ष्म व्यायाम भी द देने की आवश्यकता अनुभव की गयी। सूक्ष्म व्यायाम सर्वाङ्ग प्राण संचारी समझे जाते हैं। इन्हें स्व० महर्षि कार्तिकेयजी महाराज ने विश्व में प्रचारार्थ अपने शिष्यों को सिखाया। इसी उद्देश्य से उनके शिष्य श्री धीरेन्द्रजी मदाचारी कलकत्ता पधारे। ये व्यायाम उन्हीं से प्राप्त हुए। इनके अतिरिक्त इसमें दिये गये स्थूल व्यायाम सब अंगों को सुषुप्त करनेवाले हैं।

आशा है, पाठकों द्वारा जैसे पहले सस्करण का स्वागत हुआ, वैसे ही इस सस्करण का भी होगा।

—राधाकृष्ण नेवटिया

# नीरोग रहने के प्राकृतिक उपाय

१ .

## मात बातें

स्वस्थ रहने के लिये मात बातों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है, वे बातें निम्न प्रकार हैं—

- १—भोजन,            २—व्यायाम,
- ३—ताजा हवा,    ४—आराम,
- ५—सफाई,        ६—शुद्ध विचार,
- ७—विश्राम,

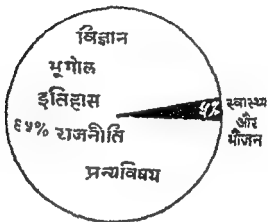
यदि आप अच्छे-से-अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं तो उसके लिये ऊपर लिखी हुई अच्छी आदतों को व्यवहार में लाने का अभ्यास टालकर एक मजबूत नींव तैयार करें। दुनिया में कोई भी दवा, इजेक्शन, आपरेशन, जादू, मंत्र आदि ऐसी वस्तु नहीं बनी है, जो हम बराबर स्वस्थ रख सके और हमारी प्राकृतिक अच्छी आदतों का स्थान ले सके।

---



• २ •

## हमारे ज्ञान की माप



दुसरा विषय है कि आज हम अपने ज्ञान की वृद्धि के लिये बहुत प्रयत्न कर रहे हैं, पर शरीर-रक्षा के ज्ञान की ओर विलडुल ध्यान नहीं देने। आज भी समाज का बड़े-से-बड़ा विद्वान जिसे विज्ञान, भूगोल और राजनीति आदि का अधिक-से-अधिक ज्ञान है, स्वास्थ्य और भोजन जैसे जरूरी विषय का नहीं के बराबर ज्ञान रखता है।

शरीर को स्वस्थ रखना प्रत्येक व्यक्ति का धर्म है।

इसलिय प्रकृति द्वारा बनाये गये नियमों का पालन करना आवश्यक है। इस पुस्तक में लिखे गये नियमों को आप बार-बार पढ़ें, मनन करें और उन्हें जीवन में उतारें तो उनसे लाभ अश्वय

होगा। हो सकता है, आपका जीवन नवीन युग के ढंग में ढल गया हो और ये बात आपको अटपटी सी जान पड़े, परन्तु थोड़ा भी मन पर काबू कर लेने पर और उन्हें उप योग में लाने पर आप स्वयं अनुभव करेंगे कि आप स्वस्थ जीवन के नजदीक पहुँच रहे हैं और रोग वगैरह से कितना दूर जा रहे हैं।

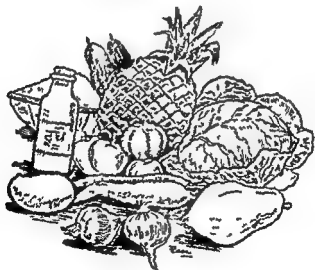


आज के विद्वान का शारीरिक ढाँचा

३

## भोजन

स्वस्थ रहने के लिये पर्याप्त मात्रा में अच्छा पौष्टिक भोजन मिलना आवश्यक है। परन्तु आज हम इतने आवश्यक विषय का इतना थोड़ा ज्ञान रखते हैं कि हमें पता भी नहीं कि जो चीजें हम खाते हैं, उनमें जीवनदायिनी शक्ति कितनी है। हमारे भोजन में निरर्थक और हानि



जीवन-शक्ति देनेवाली चीजें  
 १०१ चीजें इतनी अधिक हैं कि

अज्ञानवश स्याद के लिये खाते चले जाते हैं। यदि हमें ठीक ठीक भोजन के उपयोग का ज्ञान प्राप्त हो जाय, तो हम उसी के द्वारा अच्छी-से-अच्छी वैज्ञानिक दवाओं से भी अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं।

हमारा स्वास्थ्य हमारे शुद्ध खाद्य ही पर निर्भर है, लम्बिन लोगों के मामले आज कीटाणुओं की समस्या रखी जाती है। यह बात ठीक है कि कीटाणु हर समय और हर जगह रहते हैं, किन्तु जब हमारा रक्त शुद्ध है और उसमें किसी प्रकार का विजातीय पदार्थ नहीं है, तो वे



स्वस्थ शरीर पर कीटाणु आक्रमण नहीं कर सकते

रोगी पर चारों तरफसे कीटाणु आक्रमण कर रहे हैं

कीटाणु हम पर किसी प्रकार का हमला नहीं कर सकते हैं। अगर उन कीटाणुओं से बचना चाहते हैं, तो

की कर्णिका पर रखें और एक शिग छाती की किसी एक अर्णिका पर । फिर इसी शिरे को उठा कर छाती की दूसरी कर्णिका पर रखें । यदि धागा बराबर बैठे, तो नाभिचक्र ठीक समझें । यदि दूरी में घट-भट मालूम हो तो गडबड समझें । यदि नाभिचक्र ऊपर की ओर होगा तो कब्जादि रोग होंगे, दायं-बायें पीडा होगी । नीचे की ओर होगा तो पतले दस्त होंगे ।

गडबडी का पता चल जाने पर योग्य जानकार व्यक्ति से नाभिचक्र यथा स्थान करा लें । अथवा १-उत्पादासन, २-मत्स्यासन, ३-चक्रासन, ४-उष्ट्रासन द्वारा करके आप स्वयं अपनी नाभि को इसके स्वाभाविक स्थान में ला सकते हैं । इनको बराबर करते रहने से नाभिमडल ठीक रहता है । इसके बाद व्यायाम करें, तो अरुण्य लाभ होगा ।

नारी-नाभिचक्र की परीक्षा में केवल इतनी ही विशेषता है कि उसे भी शवासन में लिटाकर नाभि-कर्णिका पर धागे का एक दूसरा शिग पादागुष्ठ के ऊपर । रि<sup>१</sup> पां होने पर गडबड, अ<sup>२</sup>

नाथि परीक्षा





से नारियों के भी नाभिचक्र ठीक हो जाते हैं। इन चारों आसनों से नाभिचक्र तो ठीक होता ही है, कई प्रकार के रोग भी दूर होते हैं एवं स्वास्थ्य सुन्दर होता है। ये व्यायाम स्थूल व्यायाम में दिये गये हैं। पूर्ण विवरण के लिये वहीं देखें।

• ५ •

## सूक्ष्म-व्यायाम

पाठकों के लक्ष्यार्थ यहाँ ८ सूक्ष्म व्यायाम दिये जा रहे हैं। इन व्यायामों का प्रभाव मस्तिष्क तथा शरीर के समस्त चक्रों पर पड़ता है। कहा जाता है कि स्वस्थ मन स्वस्थ मस्तिष्क में, और स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में रहता है।

हमारे ऋषियों ने मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक ध्यान दिया है। "मन एव मनुष्याणां कारण बन्ध मोक्षयोः", अर्थात् मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष का कारण है। अतः मन के स्वस्थ और प्रसन्न रहने से आपका जीवन





स्वातन्त्र्य दिवस

से नारियों के भी नाभिचक्र ठीक हो जाते हैं। इन चारों आंमनों से नाभिचक्र तो ठीक होता ही है, कई प्रकार के रोग भी दूर होते हैं एवं स्वास्थ्य सुन्दर होता है। ये व्यायाम स्थूल व्यायाम में दिये गये हैं। पूर्ण विवरण के लिये यहीं देखें।

---

: ५

## सूक्ष्म-व्यायाम

पाठकों के लिये यहाँ ८ सूक्ष्म व्यायाम दिये जा रहे हैं। इन व्यायामों का प्रभाव मस्तिष्क तथा शरीर के निम्न चक्रों पर पड़ता है। कहा जाता है कि स्वस्थ मन स्वस्थ मस्तिष्क में, और स्वस्थ मस्तिष्क स्वस्थ शरीर में रहता है।

हमारे ऋषियों ने मानसिक स्वास्थ्य पर अधिक बल दिया है। "मन एव मनुष्याणां कारण बन्ध मोक्षयोः", अर्थात् मन ही मनुष्य के बन्धन और मोक्ष का कारण है। अतः मन के स्वस्थ और प्रसन्न रहने से आपका जीवन

सुखी रहेगा । आप चाहे शारीरिक श्रम करनेवाले हों या मानसिक, प्रत्येक दशा में स्वस्थ मस्तिष्क की आवश्यकता है , क्योंकि जीवन-संग्राम में पद-पद पर सोचने विचारने की आवश्यकता पड़ती है । समुचित निर्णय से आप कर्मक्षेत्र में विजयी होते हैं और फलतः सुखी भी ।

इसी हेतु आप के मस्तिष्क से सम्बन्धित व्यायाम यहाँ दिये जा रहे हैं ।

### १-उच्चारण स्थल तथा विशुद्ध चक्र की शुद्धि

स्थिति—दोनों पैरों को परस्पर सटाकर सीधे खड़े हों । एड़ी से गर्दन तक के अङ्ग सरलता से सीधे हों एवं रीढ़ भीधी हो । इस स्थिति में खड़े होकर सामने आँखों की सीधे में, किसी वस्तु को लक्ष्य करके देखिये और उसके पश्चात् ठुड़ी को कण्ठ-रूप से साढ़े चार अगुल ऊपर उठा कर आँखें पूर्ण रूप से खोलिये और मुख बन्द कीजिये ।

क्रिया—अब मुँह बन्द रखते हुए लोहार की धौकनी की भाँति साँभ तेजी से लीजिये और छोड़िये । इस प्रकार साँभ २५ बार लीजिये और छोड़िये ।



समावस्था—भीव सड़े हों । पैर न अगुठे सटे हों । दोनों हाथों को चित्र में दिये दृग से कण्ठ-रूप न पाश ले बाँधकर दुहरी और कण्ठ-रूप के बीच साढ़े चार अगुल का अंतर रहें ।



उच्चारण स्थल की शुद्धि

दोनों पैरों को परस्पर सटाकर सीध खड़े हों। एड़ी से गदन तक व अङ्ग सरलता से सीध हों एवं रीढ़ सीधी हो। दोनों हाथों और उनमें अँगुली का परस्पर जाड़ कर उठ जाय देकर सीने व बीच दबाइए और अपने इष्टदेव का ध्यान कीजिए। ज्यों-ज्यों मन एकाग्र होता जाय, यीं त्यों अँगुली फोटीला करत आइय।

दोनों पैरों का परस्पर सटाकर सीध खड़े हों। एड़ी से गदन तक व अङ्ग सरलता से सीध हों एवं रीढ़ सीधी हो। इस स्थिति में खड़े होकर सामने आँखों की सीध में, किसी वस्तु को लक्ष्य करके नेत्रिय और उसमें पश्चात् डुही को रक्त-क्षय से छादे चार अंगुल ऊपर उठा कर आँखें पूर्ण रूप से गालिय और मुख बंद कीजिय।



प्राथेना

लाम—इस व्यायाम से उच्चारण स्थल की शुद्धि होती है और कफ पित्त-धातु-जनित रोग दूर होते हैं।

## २—प्रार्थना

स्थिति—पहले व्यायाम की स्थिति में खड़े होकर दोनों हाथों और उनके अँगूठों को परस्पर जोड़ कर उन्हें जोर देकर सीने के बीच दबाइए और अपने हृदय का ध्यान कीजिए। ज्यों-ज्यों मन एकाग्र होता जाय, त्यों-त्यों अँगूठों को ढीला करते जाइये।

लाम—इससे मन में आये हुए विकार दूर होते हैं और वह स्थिर एवं स्वस्थ होता है। अँगूठों को सीने के मध्य भाग में दबाने में मनोबहा नाड़ी की ऊर्ध्व-गति होती है और ध्यान केन्द्रित होता है। -

## ३—बुद्धि तथा धृतिशक्ति विकासक

स्थिति—पूर्व स्थिति में खड़े हों और मुँह बन्द करके शिर को पीछे की ओर झुकाये और आँखें पूर्णरूप से खोल कर आकाश की ओर देखें।

क्रिया—नाक के दोनों छिद्रों से लोहार की धौंकनी की भाँति, यथाशक्ति तेजी से साँस लें और छोड़ें। आरम्भिक क्रम २५ बार।

लाभ—इस क्रिया में जो श्वास प्रश्वास किया जाता है, उसका आघात-प्रतिघात शिखा के नीचे मस्तिष्क में जो बुद्धिस्थल है, उस पर पड़ता है। यहाँ घंटी की धई की भाँति एक धड़म नाड़ी है जो चँलती रहती है। इसकी चाल में खराबी होने से ही बुद्धि मन्द या विकृत होती है। इस व्यायाम से वह नाड़ी सर्बल होती है एवं ज्ञान तन्त्र के जागृत होने से बुद्धि तेज होती है और धृति-शक्ति भी बढ़ती है।

### ४—स्मरण शक्ति-विकसक

स्थिति—पूर्व स्थिति में खड़े होकर ग्रीवा की ममावस्था में रखें और सामने, अपने पैरों से डेढ़ गज की दूरी पर दृष्टि जमीन पर जमायें।

क्रिया—तीसरी क्रिया की भाँति तेजी से साँस लें और छोड़ें। आरम्भिक क्रम २५ बार। इस क्रिया से स्मरण शक्ति बढ़ती है।



नेत्र शक्ति विकासक





महा गति विक्रम

## ५--मेधा-शक्ति-विकासक

स्थिति—पूर्व स्थिति में खड़े होकर आँखों को बन्द करें और दुड़ी को कण्ठ-रूप से लगायें ।

क्रिया—गर्दन के पीछे के गड़ड़ीले कोमल भाग—मेधा स्रोतों पर ध्यान रखते हुए, जोर से नाक से श्वास खींचिये और छोड़िये । आरम्भिक क्रम २५ बार ।

लाभ—इस क्रिया से मेधा-शक्ति बढ़ती है एवं प्राण सुपुष्पावाही होता है ।

विशेष द्रष्टव्य—उपर्युक्त १ से ५ तक की क्रियाओं से मस्तिष्क में होनेवाले कफ-पित्त-वायु जनित दोष मिटते हैं और शरीर के आन्तरिक समस्त चक्रों की शुद्धि होती है ।

## ६--नेत्रशक्ति-वर्धक

स्थिति—पूर्व स्थिति में खड़े होकर ग्रीवा को पूर्ण पीछे की ओर झुकाकर खड़े हों ।

क्रिया—दृष्टि से दोनों मीहीं के बीच, तिलक

लगाने की जगह एकटक देखें और आँखों से पानी आने के पहले ही आँखों को मीच लें। उसके बाद फिर आरम्भ करें। आरम्भिक क्रम ५ बार।

लाभ—यह नाटक की एक क्रिया है। इससे आँख की ज्योति बढती तथा उनके रोग दूर होते हैं।

## ७—कपोल-शक्ति-वर्धक

स्थिति—दोनों हथेलियों को मिला कर, अगुलियों को उर्ध्वमुखी रखते हुए दोनों अगूठों से दोनों नासिका रन्ध्रों को बन्द करें।

क्रिया—सामने देखते हुए मुख को कौबे की चाँच की भाँति बना कर उससे तेजी से वायु को अन्दर खींचे। तत्पश्चात् छट्ठी को कण्ठ-कूप से लगाकर गाल फुलाते हुए आँख मीचें और यथा साध्य कुम्भक करें। उसके अनन्तर गले को सीधा करके सामने देखते हुए दोनों नासिका रन्ध्रों से अन्दर की वायु को धीरे धीरे बाहर निकालें। ध्यान रहे कि रैचक करने (वायु को

बाहर निकालते ) समय वायु की आवाज कान से न सुनाई पड़े । आरम्भिक क्रम ५ बार ।

लाभ—इससे कपोल की शुद्धि होती है । दाँत सुदृढ़ एवं पायरिया आदि रोगों से बचे रहते हैं । पिचके गाल भर जाते हैं । मुँह पर होनेवाले फोड़े फुमियाँ नहीं होतीं तथा छुरियाँ जाती रहती हैं । मुख की कांति बढ़ती है ।

## ८—कर्ण-शक्ति-वर्द्धक

स्थिति—पूर्ववत् ।

- क्रिया—मृत्त बन्द करके दोनों अंगूठों से कानों के विर्रो को, दोनों तर्जनियों से दोनों आँखों को, दोनों मध्यमाओं से नासा-ग्रों को दोनों अनामिकाओं से, ऊपर के होंठ को और कनिष्ठिकाओं से नीचे के होंठ, अधर को बन्द करें । फिर मुख को काक की चोंच की भाँति बना कर शीत्कार करते हुए जोर से साँस लीजये । इसके बाद जलन्धर बन्ध लगाइये—अर्थात् ठुड़ी को कण्ठरूप से लगाकर साँस रोकिये जिससे कपोल भी वायु से भरकर फूल जायँ । इसे बुम्भक कहते हैं । जब साँस छोड़ने की

इच्छा होने लगे तब ठुड़ी को कण्ठकूप से हटाकर ग्रीवा को समावस्था में लाइये, आँखें खोलिये और दोनों नासिका-रन्ध्रों से धीरे धीरे साँस छोड़िये ।

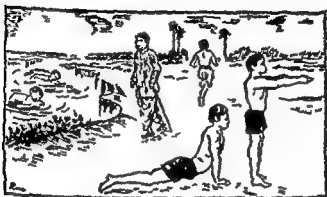
लाभ—इस क्रिया से कर्णमूल आदि, कान के समीप रोग दूर होते हैं और श्रवण शक्ति बढ़ती है ।

१ ६ १

### स्थूल व्यायाम

शरीर को तन्दुरुस्त रखने के लिये व्यायाम करना निरन्तर आवश्यक है । सुबह ताजी और खुली हवा में घूमना दुनिया के सर्वोत्तम व्यायामों में गिना जाता है । इससे शरीर के सारे अङ्गों का व्यायाम हो जाता है, परन्तु घूमते समय लम्बी-लम्बी साँसें लेनी आवश्यक है । चाल न बहुत तेज हो और न बहुत धीमी । शरीर झुक करके न चले । पैर के जूते हलके होने चाहिए । पैर धूम से चले और न चले । नंगे पैर घूमने से कर्फ

किसी भी कारण से घूमने का समय न निकाल सकते हों, तो घर में ही खुली खिड़की के सामने कम-से-कम



### सुनह या व्यायाम और टहलना

निम्नलिखित व्यायाम करें तो अधिक लाभ होगा। यहाँ कुछ व्यायाम और उसके नियम दिये जाते हैं।

१—जमीन पर केटुनी के बल चित सोकर घाँवें पैर को और फिर दाँयें पैर को ऊपर उठावें। केवल कमर के नीचे के हिस्से को ऊँचा उठावें। इस प्रकार दोनों पैरों को क्रमानुसार ऊपर उठावें। प्रथम दिन कम-से-कम पाँच बार

१२ तक ले जायँ। ध्यान रहे कि घुटने न मुड़ने पायें।



चित्र न० १

चित्र नम्बर १ देखने से व्यायाम अच्छी तरह से समझ में आ जायगा।

२—व्यायाम नम्बर १ की तरह दोनों पैरों को एक साथ उठावें और नीचे लायें। प्रथम दिन हर पैर को कम-से कम पाँच बार उठावें और रोज एक-एक बार बढ़ाकर १२ तक ले जायँ। ध्यान रहे कि घुटने न मुड़ने पायें।

३—व्यायाम न० १ की तरह लेट जायँ और दोनों पैरों को एक साथ ऊपर ले जायँ, फिर उन्हें चौड़ा कर नीचे लायें। उसी प्रकार कम-से कम प्रथम दिन ५ बार रोज के प्रतिदिन एक एक बार बढ़ाकर १२ तक ले जायँ।

४—पैर लम्बे करके बैठ जायँ और हाथ सिर के ऊपर कर लें और कमर के ऊपरी हिस्से को सामने की ओर झुकाकर हाथ से पैर के अंगूठों को छूने का प्रयत्न करें। प्रथम दिन हर पैर को कम से कम पाँच बार छुएँ



चित्र न० २

और प्रतिदिन एक-एक बार बढ़ा कर १२ तक ले जायँ। ध्यान रहे कि घुटने झुड़ने न पायें।

चित्र नम्बर २ देखने से व्यायाम अच्छी तरह समझ में आ जायेगा।

५—जमीन पर चित लेटें, पैर-हाथ सिर के ऊपर ही रखें। अब कमर के ऊपर के हिस्से को उठाकर पैर के अंगूठों को हाथ से छूने का प्रयत्न करें। फिर आखिर में पूर्ववत् लेट जायँ। इस तरह प्रथम दिन कम-से-कम ५ बार और फिर धीरे-धीरे करके रोजाना एक-एक बढ़ाते हुए १२ तक ले जायँ।



६—जमीन पर चित लेट जायें और हाथों को बगल में रखें, पैरों को ऊपर उठावें—साथ ही सिर और कमर के बीच के हिस्से को भी ऊपर उठावें। पर इस भाव का ध्यान रहे कि शरीर एकदम मीठा रहे। इसको कम-से कम ५ सेकंड से बढ़ाकर १ मिनट तक करना चाहिये।

७—झुँह जमीन की ओर करके उलटे लेट जाय, हाथ कन्धे के पास मोड़कर रखें, कन्धे और सिर को धीरे धीरे उठावें और एक सेकंड ठहर कर फिर पहले की तरह



चित्र न० ३

लेट जाय। इस प्रकार एक दिन में कम से कम ५ बार से शुरू करके प्रतिदिन एक-एक बढ़ाते हुए १२ तक ले जाय। चित्र नम्बर ३ देखें।

उपर्युक्त व्यायाम के लिये किसी प्रकार के सामान

की जरूरत नहीं होती है और वह पिना किसी क्षण के हर एक स्थान में किया जा सकता है।

## मर्वाङ्गासन

विधि—

मारा शरीर पीछे से गर्दन तक उठावें। पीठ को दोनों हाथों का सहारा देकर पैरों को मीधा ऊपर की तरफ इतना सीधा रखें कि पैर के अंगूठे का शिरा आँखों



की सीध में रहे। पैरों के तलवें एवं अँगुलियाँ ऊपर की ओर तनी रहें। श्वास की क्रिया साधारण, जैसे लेटते हैं, लेटें। क्रम—१ मिनट से ५ मिनट तक ले जायें।

इससे गर्दन, छाती, कमर, पेट और हृदय शुद्ध और यत्नान् बनते हैं। आयु की वृद्धि होती है।

## उत्तानपादासन

विधि—

१ पृथ्वी पर सीधे होकर लेट जाइये ।

२ शरीर को ढीला छोड़ दीजिये, गहरी साँस लेकर शरीर को कड़ा कर लीजिये ।

३ धीरे-धीरे दोनों पाँवों एवं गर्दन को ऊपर उठाएँ ।  
वेग से उठाने से कोई लाभ नहीं होगा, अतः ध्यान रखें  
कि शरीर कड़ा रहे और धीरे-धीरे ही दोनों पाँव एवं  
गर्दन ऊपर की तरफ उठाते जाएँ ।

४. जितनी देर तक आप पाँवों एवं गर्दन को उठा  
कर रोक सकें, रोकें । क्रम—१ मिनट से ५ मिनट तक ।



५ आँखें  
धीरे पैरों

पुन  
करें

लभ—

१ कमर में ताकत आती है और रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है।

२ अजीर्ण का नाश होता है और शोच शुद्धि में सहायता मिलती है।

३ भूख लगती है और आमाशय के विकारों का नाश होता है।

४ पेट का आकार ठीक रहता है और कमर भी पतली एवं ताकतवर होती है। स्त्री पुरुष समान रूप से इसे कर सकते हैं।

## मत्स्यासन

विधि—

१ पहले पृथ्वी पर चित लेटें और दोनों हाथों को मोड़ कर मिर के नीचे तकिये की तरह लगा कर रखें।

२ दोनों पैरों को मोड़ कर पालथी मार लें। लेटे लेटे पालथी मारना जरा मुश्किल होता है, अतः पहले

बैठ कर पालथी मार लें और फिर धीरे धीरे कमर को झुका कर सिर पृथ्वी पर लेटने की अवस्था में रख लें।



३ घुटनों का पृथ्वी पर समतल रहना आवश्यक है। द्वारा शरीर अच्छी तरह कड़ा रखें। यदि शरीर का कोई भी भाग ढीला हो गया, तो हानि हो जाने की सम्भावना रहती है।

४ कम-से कम २ मिनट और अधिक से अधिक ५ मिनट तक इसे कर सकते हैं।

लाम—

१ शरीर नीरोग होता है, रीढ़ की हड्डी, जो शरीर को सीधा रखने का कार्य करती है, अधिक मजबूत होती है और कमर से गिर तक के सारे अंगों में शक्ति अधिक बढ़ती है।

२ मस्तिष्क की शक्ति बढ़ाने में यह आसन अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है।

३ तैरने वालों के लिये यह आसन अधिक लाभदायक है। अक्सर अधिक दक्ष तैराक इस तरह पानी पर भी तैरते हैं। मछली इसी तरह तैरती है। इससे अजीर्ण का पूर्ण नाश हो जाता है। थकावट को दूर करने के लिये यह आसन श्रेष्ठ है। स्त्री-पुरुष इसे समान रूप से कर सकते हैं।

## उष्ट्रासन

विधि—

१ पृथ्वी पर उलटे लेटें।

२ हाथों को कन्धे के पास से घुमा कर पैरों को ऊपर से उल्टा उठावें और पिंडलियों को पकड़ कर खींच लें।

३ नाभि के पास का चार-पाँच इंच का भाग ही पृथ्वी पर टिकावें और समस्त शरीरको कड़ा कर के उठा लें। इस क्रिया से शरीर का सारा भार हाथ और पैरों पर मध्य कर नाभि के ऊपर आ जायेगा।

४ हाथों को आगे की तरफ और पैरों को पीछे की तरफ खींचने से दोनों अंगों पर समान खिंचाव

पड़ता है। इस तरह शरीर का आकार धनुष के समान



हो जाता है, अतः इसे धनुरासन भी कहते हैं। क्रम—१  
मिनिट से ३ मिनिट तक।

लाभ—

- १ यकृत और प्लीहा के रोग दूर होते हैं।
  - २ आम्यात के सारे रोगों का नाश होता है।
  - ३ पेट के सारे रोगों के साथ साथ रीढ़ की हड्डी तथा पीठ की अन्य हड्डियों को भी पूर्ण लाभ होता है।
- स्त्री-पुरुष इसे समान रूप से कर सकते हैं।

### चक्रासन

विधि—

- १ प्रथम आसन पर सीधे लेट जाइये। इसके पश्चात् दोनों हाथों को हथेली तथा दोनों पाँजों के पजों को पृथ्वी पर जमा दीजिये।

२ तत्पश्चात् धीरे धीरे पीठ को ऊपर की ओर उठाइये और यहाँ तक उठाइये कि हाथ और पाँव दोनों के बल पर सम्पूर्ण शरीर स्थिर रहे ।



३ पाद को धीरे-धीरे हाथों और पाँवों को समीप लाने की चेष्टा कीजिये जिससे कि शरीर बिल्कुल गोलाकार हो जाय ।

४ नेत्रों को ठीक मीधे में खुले रखिये और सामने की ओर दृष्टि डालिये । क्रम—१ मिनट से ३ मिनट तक ।

लाम—

१ पेट और कमर के श्लेष्मक भाग को लाम पहुँचता है । मीने के ऊपर की ओर हो जाने से कमर टेढ़ी नहीं होती ।



२. कमर का दर्द, कोष्ठवद्धता, जीर्ण ज्वर तथा कृमि दोष आदि रोगों का नाश होता है ।

३. आमाशय की सारी नसें खिंच कर सीधी हो जाती है । नसों के सीधे हो जाने के कारण पेट की पाचन-शक्ति शीघ्र ही ठीक होती है । अर्जाण आदि रोगों के लिये यह आसन सर्वोत्तम है ।

४ गर्दन, कंधे, जांघ आदि अंगों को सुडौल बनाने के लिये इससे अधिक उत्तम आसन नहीं हो सकता । खेलने वालों के लिये यह आसन सर्वोत्तम है ।

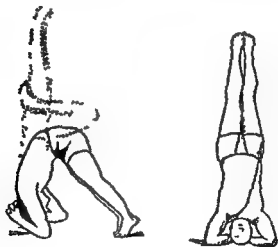
स्त्री पुरुषों के लिये समान है ।

## शीर्षामन

विधि—पहिले जमीन पर एक मूलायम, गोल लपेटा हुआ वस्त्र रख कर उस पर अपने मस्तक को रखें, फिर दोनों हाथों के तलों को मस्तक के पीछे लगाकर शरीर का उल्टा ऊपर उठाकर सीधा खड़ा कर दें, आरम्भ में इसे करना संभव नहीं है । प्रथम आप दिवाल के सहारे एव किसी ढालू तख्ते को दिवाल के सहारे खड़ा करके उस पर

अभ्यास करें। कुछ दिन बाद ही आप बिना सहारे के इसे करने लगेंगे।

एक बात का ध्यान रखें कि शीर्षासन में ललाट के बल पर ही खड़े होना चाहिये। मस्तिष्क के मध्य भाग पर बल दकर खड़े होने से अत्यधिक हानि होती है,



यहाँ तक कि लोग गलत शीर्षासन  
तक हो जाते हैं।

लाभ —

१—रक्त नसों और केशिकाओं में संचारित होता है ।

२—घात, ज्वर, श्यास, उदर रोग, कटिवात, प्रमेह आदि रोग दूर होते हैं । यह क्रिया २ मिनट से ५ मिनट तक स्त्री पुरुष दोनों ही कर सकते हैं ।

. ७ .

## ताजी हवा

हम कई दिनों तक बिना भोजन और जल के रह सकते हैं, परन्तु बिना हवा के कुछ मिनट भी जीवित



रहना असम्भव है । इससे

यह स्पष्ट जाहिर होता है कि हवा हमारे लिये कितनी जरूरी है । हम जब भी मौका मिले, खुली हवा में लम्बी लम्बी साँस लेने का

अभ्यास करना चाहिये । इसे दिन में कई बार करने का

प्रयत्न करना चाहिये। रात और दिन जहाँ तक सम्भव  
है, खिड़की को खुली ही रहने दें और मटा खुली और  
तानी हवा में ही सॉम लें। इससे फेफड़े की शक्ति बढ़ती  
है और बीमारियाँ निकट  
नहीं आती। बहुत से लोग  
गरमी और हवा के डर से  
खिड़कियाँ बन्द करके सोते  
हैं। उन्हें यह अम्याम छोड़ना



सोने का गलत तरीका

चाहिये। कुछ लोग रजाई, चादर आदि से मुँह ढककर  
सोते हैं। यह भी बहुत गलत तरीका है। अपनी छोड़ी  
हुई साँस को बार बार लेना कै रिये हुए पदार्थ को  
उपयोग में लाने के समान है।

दिन भर मेहनत करने के बाद रात्रि को आराम  
करके हम अपने में नई शक्ति तैयार करते हैं, इसलिए  
स्वस्थ रहने के लिये ६ घंटे से लेकर ७ घंटे तक का सोना  
आवश्यक है। बच्चों के लिये ८ घंटे सोना ठीक माना  
गया है। यदि आपको निर्विघ्न निद्रा आती है, तो आपका  
दिमाग स्वतः ताजा रहेगा। सोने के समय मुँह हाथ

आँखों को भी ठंडे जल से पाँच-सात बार धो लें। सोने के लिये जमीन पर चटाई या काठ के तख्ते पर चटाई



सोने का सही ढंग

बिछाकर दाहिने कर-  
वट सोना सर्वोत्तम  
है। दूसरे दर्जे में  
पलंग पर मामूली  
बिछावन बिछा कर  
सोना चाहिये, पर  
स्प्रिंगवाले पलङ्ग का  
कभी व्यवहार भी

नहीं करना चाहिये। इसमें मेरुदण्ड टेढ़ा होने के कारण  
पूरा आराम नहीं मिलता। जब सोने के लिये जाय,  
तो किसी प्रकार की चिन्ता न हो। विचार बिल्कुल शुद्ध  
हो। देश और समाज की शुभ कामना के विचार को  
लेकर ही सोवें।

शरीर के अन्दर तथा बाहर दोनों हिस्सों की सफाई  
बहुत जरूरी है। यदि खान पान के नियम का ठीक से

पालन करें तो उसकी आदत स्वतः ही पड़ जायगी।



हम अपने गलत खान पान के कारण ही भीतर की मफाई में बाधक हो जाते हैं। आँतों की सफाई के लिये हमारा भोजन विशुद्ध होना बहुत जरूरी है।

शरीर रगड़ कर नहाना

हमारी त्वचा भी हमारे शरीर के दोषों को निकालने में सहायक है। इसलिये इसको स्वच्छ और साफ रखना हमारे लिये बहुत जरूरी है। साफ पानी से स्नान करने और मोटे कपड़े से रगड़-रगड़ कर बदन को धोने से शरीर में एक तरह की स्फूर्ति आती है और स्वास्थ्य ठीक रहता है। ठंडे जल से स्नान करके शरीर को पोल कर सूखे तौलिया रगड़ करके उसको गुलामी बना लिया जाय तो बड़ा ही लाभप्रद



स्नान के बाद गमड़े से पोंदना

होगा। शरीर के बाल छोटी उम्र में ही मफेद न हो और

न उड़ें, इसके लिये उन्हें कभी से रगड़ कर साफ करना चाहिये और उन्हें पकड़ कर थोड़ा खींचना भी चाहिये इससे बालों की जड़ें मजबूत होती हैं।

नाक हमारे साँस लेने का मुख्य द्वार है। हवा में जो धूल-कण उड़ते हैं, हमारे नाक की दीवारों के गालों में चिपक जाते हैं, अतः नित्य सुँह घोंते समय काफी पानी का व्यवहार कर इसे साफ करना चाहिये। आँसों को भी पाँच सात बार ठंडे पानी के छपको या छीटों से धोना



नीचे का हिस्सा रगड़ कर साफ करें।



आँस धोना



दातन करना

चाहिये। इससे आँखें साफ और ठही रहेंगी और चश्मे की जरूरत जल्दी नहीं पड़ेगी। दाँत और जीभ की सफाई बहुत आवश्यक है। सर्वोत्तम नीम और चूल् की ठातुन से छूँह घौना चाहिये। इससे पायरिया आदि नहीं होता। हमारे दूध-मुँह नीम मजन या सोसायटी के लाल मजन से दाँत घौना चाहिये।



## शुद्ध विचार



सार्वजनिक सेवा के शुद्ध विचार

जैसा आपका विचार होगा, वैसा ही आपका जीवन होगा और वैसा ही आपका स्वास्थ्य होगा, क्योंकि विचार

का स्वास्थ्य पर बड़ा असर पड़ता है। इसलिये हर समय शुद्ध और साफ विचार रखने चाहिये। चिन्ता, भय, डाह



नियमित खान-पान से रहनेवाला सुखी परिवार आदि से दूर रहना चाहिये। घनसात्मक के बदले क्रियात्मक विचार रखें। बिना शुद्ध विचार के आपका शरीर स्वस्थ नहीं रह सकता।

### विश्राम

दिन में काम करते करते मामूली थकान का आना

स्वाभाविक है। इसलिये कुछ मिनटों या सेकंडों के लिये



विश्राम

शरीर को ढीला कर विश्राम करना चाहिये।

**नित्य के नियम**

१—सुबह उठते ही एक गिलास पानी पीना चाहिये।



जिनको कब्जियत की शिकायत हो, वे उसमें नींबू का रस मिला लें, परन्तु उसमें भूलर भी नमक या चीनी न मिलायें। सुबह ही चाय या तम्बाकू पीकर शौच जानेवालों की आदत

५ घंटे सुबह उठ पात इसके व्यवहार से छूट जायगी।

२—शौच के बाद कुछ मिनट के लिये सुली जगह पर या खिड़की के सामने व्यायाम करें, फिर ठंडे जल से स्नानादि करके शरीर को अच्छी तरह धोएँ गमछे या तौलिये से रगड़ करके पोंछ डालें और उसे रगड़ कर गुलाबी कर डालें। इस क्रिया से स्फूर्ति और ताजगी अवश्य आवेगी और दिन भर का कार्य अच्छी तरह से सम्पन्न होगा।



६ बजे का व्यायाम

३—सुबह के जलपान में मौसम के फल, जैसे—खीरा, करुंडी, गाजर, बिजौरा, टमाटर इत्यादि शामिल हैं। दूध, ताजे मीठे फल और सूखे मेवे या अकुरित चने, मोठ, नारियल, गुड़ इत्यादि से जलपान करें। सुबह



८ बजे का हल्का नास्ता मिठाई, तली हुई चीजें, कढ़वा आदि का बिलकुल त्याग कर दें।

उपर्युक्त लिखी हुई कहावत के अनुसार रात को ९ या १० बजे के लगभग सो जाना चाहिये और सोने के तीन-चार घण्टा पहले भोजन कर लेना चाहिये। यदि हो सके तो स्नान करके सोवें। सोने के समय अपनी सारी चिन्ताओं को रूंदी पर टाँग दें। छ घंटे शान्ति की नीद लें और ब्राह्म मुहूर्त में ४ ५ बजे प्रातः उठें। उपर्युक्त बातों पर यदि हम ध्यान देते रहे, तो स्वस्थ रहना जितना ही आसान है, बीमार पड़ना उतना ही कठिन है। बीमारी तो हमारे अनाचार द्वारा ही आती है और उससे हमें नाना प्रकार के कष्ट झेलने पड़ते हैं।



सोने का समय







